

توجه به ظرفیت های صادراتی بورس کالا

کندم کالایی استراتژیک محسوب می شود و برای عرضه آن در بورس استانداردها و نمونه برداری و مقایسه با شاخص های موجود کیفیت محصول در آن رعایت می شود که همین امر مانع از بروز سوءاستفاده های احتمالی می شود و دست چاق های واسط را کوتاه می کند.
اجرای قیمت تضمینی ارسنوسوی دولت به کیفی سازی و بازاری شدن محصولات کشاورزی کمک کرده و می‌تواند گام مهمی برای حرکت اقتصاد به سمت بازار ایجاد تحول در صادرات غیرنفتی کشور باشد.
نایب رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس،گفت:خريد و فروش پر حجم محصولات مهم ایرانی همچون پسته و زعفران در تارار صادراتی بورس کالا به مرور باعث ایجاد تحول در صادرات غیرنفتی کشور، توسعه بخش کشاورزی و رشد اقتصادی خواهد شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا)، سید ناصر موسوی لاریجانی درباره عرضه محصولات کشاورزی از جمله زعفران در بورس کالا گفت: بورس کالا با در نظر گرفتن استانداردهای لازم و ارزیابی کیفیت زعفران می تواند در تثبیت جایگاه جهانی این محصول تاثیر بسزایی داشته باشد.
لاریجانی افزود: بورس می تواند باعث رونق کسبست زعفران در روز پايان صادرات بدون برنامه، آغاز صادرات هدفمند و تاثیرگذاری بر قیمت های منطقه ای شود.

نماینده مردم لرلاریجان در مجلس شورای اسلامی عرضه محصولات کشاورزی از جمله زعفران را در افزایش کیفیت محصولات کشاورزی موثر دانست و افزود: با عرضه زعفران در بورس کالا می توان به برنسازی این محصول در بازارهای جهانی دست یافت اما این امر مستلزم بسته بندی مناسب و کواته با دست درآوردن از این بازار بر سود این محصول است که این امر فقط با حضور زعفران در بورس کالا امکان پذیر است.
نماینده مردم لرلاریجان افزود: ارزیابی دقیق تر در زعفران برای تولیدی از لحاظ کیفیت برای حضور در بازارهای جهانی،گفت: برای حفظ جایگاه زعفران و حضور پرنگ تر در بازار های جهانی ، بورس کالا با در نظر گرفتن استانداردهای لازم و ارزیابی کیفیت محصولات می تواند در افزایش و اعتباربخشی به صادرات زعفران کشور موثر واقع شود.

نایب رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس تصریح کرد: باید به این نکته توجه داشت با عرضه محصولات کشاورزی از جمله زعفران در بورس که لزآوری بالایی دارد می توان درآمدهای ارزی وسیع‌تر به بخش کشاورزی را توسعه داد.

یک عضو کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی هم به باره بوده پیشنهادی دولت برای بخش کشاورزی و یارانه بخش عرضه تضمینی کالاهای اساسی گفت: پیشنهاد بودجه ۱۷ هزار میلیارد ریالی برای خرید تضمین محصولات کشاورزی متناسب با صحت های وزیر جهاد کشاورزی بورس عرضه کل گندم از سال آینده در بورس کالا است.

لاجه بودجه سال آینده بخش کشاورزی در حالی تقدیم مجلس شده که به نظر می رسد دولت تمام توان خود را به کار بسته تا در راستای اصلاح سیاست خرید تضمینی و جایگزینی آن با سیاست قیمت تضمینی گامی اساسی بردارد. اکنون شاهد کاهش میزان اعتبار یارانه خرید تضمینی کالاهای اساسی بخش کشاورزی در اولین لایحه پیشنهادی دولت بودجه ۱۷ هزار میلیارد ریال هستیم تا از سال آینده سیاست قیمت تضمینی برای محصول گندم به طور کامل از بستر بورس کالا صورت پذیرد. در همین ارتباط، یک عضو کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسامی در خصوص بوده پیشنهادی دولت برای بخش کشاورزی و یارانه بخش خرید تضمینی کالاهای اساسی گفت: پیشنهاد بودجه ۱۷ هزار میلیارد ریالی برای خرید تضمینی محصولات کشاورزی متناسب با صحت های وزیر جهاد کشاورزی برای عرضه کل گندم از سال آینده در بورس کالا ضرر زفرر شد. در ابتدا و در راستای اصلاح سیاست خرید تضمینی، طرح آزمایشی قیمت تضمینی در چهار استان به اجرا درآید تا نقاط قوت و ضعف آن شناسایی شود و بعد از آن طرح قیمت تضمینی اجرا شود.

علی اکبری اظهار کرد: جایگزینی این دو طرح با یکدیگر از طریق بورس کالا اقدام درستی است؛ چرا که با این اقدام پول گندم خریداری شده توسط کارخانجات ارسنوسازی دوداره به چرخه تولید برمی گردد.
وی ادامه داد: اجرای این طرح به طور کامل برای محصول استراتژیک گندم موجب می شود پول کشاورزان در کوتاه ترین زمان ممکن پرداخت شود. ضمن اینکه در بورس چنانچه گندم به قیمت بالاتری نسبت به قیمت تعیین شده معامله شد، به نفع تولیدکننده است و اگر به قیمت پایین تر ی کاهش یافت، دولت متعهد است مابه التفاوت آن را به کشاورز برپارد و این امر افزون بر اینکه هزینه های دولت را کاهش می دهد، فرصتی مغتنم برای کشاورزان است تا از منافع بورس نیز منتفع شوند.

افزایش معاملات زعفران در بورس کالا

حجم معاملات محصول زعفران در حالی از مرز ۵۹۳ کیلوگرم عبور کرد که بر اساس توافق صورت گرفته با وزارت جهاد کشاورزی، خرید در طرح خرید توافقی زعفران تا پنجم بهمن امسال تمدید شود.
حاجد سلطانای نایب مدیرعامل بورس کالای ایران به یو اینا گفت: تمدید این طرح در کیفی صورت گرفته که پیش از این با دستور وزیر جهاد کشاورزی، خرید توافقی زعفران از دوم ایان امسال آغاز و ۳۰ تا اذر ادامه داشت که با توجه به تمدید آن انتظار می رود حجم معاملات زعفران در بورس کالا از این میزان نیز فراتر رود.

گردهمایی «حفاظت و امنیت فناوری اطلاعات در بازار سرمایه» به همت کانون کارگزاران بورس و اوراق بهادار با حضور مدیران و نمایندگان سازمان بورس و اوراق بهادار، کارگزاران، تأمین‌سرمایه، سیدگردان، مشاور سرمایه‌گذاری، پردازش اطلاعات مالی و خدمات نرم‌افزاری بورس سرمایه برگزار شد.
در ابتدای این گردهم‌آیی سیدروح‌اله میرصانعی مدیرکل کانون کارگزاران بورس و اوراق بهادار، ضمن خوشامدگویی به مهمانان اظهار داشت: از نظر دفعات معامله بخش زیادی از معاملات به صورت برخط بوده و لازم است امنیت زیرساخت‌های فناوری به صورت مداوم مورد توجه نهادهای مالی باشد.

در ادامه این نشست، نماینده پلیس فتا اظهار کرد: دیجیتالی شدن صنعت بورس رویکرد مثبتی است و این فرآیند رو به افزایش است و در این میان، اما نکته قابل تأمل و حائز اهمیت ایجاد فرصت‌های بالقوه برای مجرمان سایبری و ضرورت تضمین محرمانگی، یکپارچگی و صحت اطلاعات است.

ایمن مقام مسئول ادامه داد: بهرماندی از مزایای سایر رویکردها، فناوری محور در بازارهای سرمایه، همچون افزایش استفاده از دستگاههای موبایل، برویندساری و رایانش ابری، امری ناگزیر است، اما در عین حال، این ابزارهای می‌توانند آسیب‌پذیری‌های بیشتری در برابر حملات سایبری ایجاد کنند به‌علاوه این که در این حملات سایبری در مقیاس بزرگ صورت‌گیری می‌تواند عواقب سیستماتیک سنگینی برای کل عتوب سیستم‌ها داشته باشد و اعتماد به بازارهای سرمایه را از بین ببرد.

در ادامه جلسه احمد سحرخیز رئیس مرکز نظارت بر امنیت اطلاعات بازار سرمایه (مکنا) سازمان بورس و اوراق بهادار، در باره مسائل امنیتی حوزه بازار سرمایه نکاتی را عنوان کرد. این مقام مسئول اشاره به این‌که رشد و توسعه فناوری اطلاعات در بازار سرمایه امری ضروری و مفید است تأکید کرد. این روند، توسعه، اگر چه مزایای زیادی دارد، اما به طور موازی ریسک‌های سایبری را افزایش

وی درباره حجم معاملات محصول زعفران در بستر بورس کالا گفت: از کل ۵۹۳ کیلوگرم زعفران معامله‌شده، بیش از ۱۹۷کیلوگرم در قالب اجرای سیاست خرید توافقی بوده که ۶۰ کیلوگرم به شیوه قطعی و روش فیزیکی معامله شده و مابقی در قالب گواهی سپرده کالایی در بستر بورس کالای ایران مورد معامله قرار گرفته است.
سلطانای نژاد ادامه داد که ۱۱۳ کشاورز زعفرانکار در این برنامه مشارکت داشته اند.

وی افزود: در مجموع ۲۵۴ کشاورز تاکنون محصول زعفران خود را به انبارهای پذیرش شده بورس کالا تحویل داده اند.

ارتقای زیر ساخت های بورس و توسعه بازار سهام

سامانه های خود را داشتند.
خبر دیگر این بود که کارشناس بازار سرمایه، مایرا و معایب برداشتن زیرساختی توسعه فناوری پررنگ تر از ریسکهای آن باشد.
وی افزود: آنچه‌نهادهای مالی و کارگزاران به عنوان صاحبان و مالکان حقوقی این زیرساخت‌ها بایدند در برنامه‌ریزی‌های خود قرار دهند، توجه ویژه به رعایت اصول و استانداردهای امنیت اطلاعات در توسعه فناوری اطلاعات است.
وی همچنین اشاره کرد که نه فقط نیاز به ارتقا نداشتن تخصصی امنیت فناوری اطلاعات در میان شرکت های فناوری محور بازار سرمایه داریم، بلکه باید نحوه انجام معاملات اوراق بهادار در فرابورس ایران و دستورالعمل اجرایی



ضرورت تخصصی هزینه در این حوزه است.

سحرخیز تصریح کرد: با توجه به برنامه ریزی های صورت گرفته، از اسیسن پس میزان معاملات دوجانبه میان مرکز نظارت بر امنیت اطلاعات بازار سرمایه و کانون کارگزاران به مراتب بیشتر از قبل خواهد شد و رویکردی در ارتباطات، کمک به نهادهای مالی به منظور ارتقا و بهبود امنیت فناوری اطلاعات در بازار سرمایه، امری ناگزیر است، اما در عین حال، این‌که رشد و توسعه فناوری اطلاعات در بازار سرمایه امری ضروری و مفید است تأکید کرد. این روند، توسعه، اگر چه مزایای زیادی دارد، اما به طور موازی ریسک‌های سایبری را افزایش

اقتصادی

خروج ۲ شرکت از قابوی بورس تهران

نمادهای معاملاتی شرکت های پلی اکریل (شپلی) و تولید مواد اولیه پلیامتی (شمواد) از فهرست شرکت های پذیرفته شده در بورس اوراق بهادار تهران حذف و به بازار پایه فرابورس منتقل می شوند.

به گزارش تسنیم؛ بر اساس مصوبه هیات پذیرش اوراق بهادار، نمادهای پلی اکریل(شپلی) و تولید مواد اولیه پلیامتی (شمواد) از فهرست شرکت های پذیرفته شده در بورس اوراق بهادار تهران از تاریخ ۱۶ دی امسال حذف و به بازار پایه فرابورس منتقل خواهند شد.

بهره برداری از کارخانه های پلی استر

ارتقای زیر ساخت های بورس و توسعه بازار سهام

هیچ بازار سرمایه‌ای مرسوم نیست اما به گزارش‌های تکنیکال و بنیادین و چشم انداز شرکت می‌باشد.
بنابراین این تصمیم‌گیری می‌تواند کاهش قدرت ترسیم چشم‌انداز توسط تحلیلگران برای شرکت‌باشد،خصوصا شرکت‌های پیمانکاری که نمیتوان صرفا براساس عملکرد گذشته آنها، در مورد وضع آنها چشم‌اندازی ترسیم کرد.
به گفته عباسی، شاید در این حوزه‌ها سود بیش‌بین شده‌ش‌رکت‌ها باشد بنابراین در قدم اول می‌توان از سهم از دست‌ بدهیم، همچنین به شرکت‌ها که زمانی که سود مبنایی را برای سال مالی پیش رو اعلام نکرده باشند،دستشان برای بازی با اعداد، در بازار را حذف کرد.
وی اضافه کرد: بر این اساس در وهله اول به نظر می‌رسد این تصمیم بتواند نگاه تحلیلی به عملکرد



نحوه انجام معاملات سهام و ح‌ق‌تقدم خرید سهم در بازار شرکت‌های کوچک و متوسط فرابورس ایران در دستور کار سازمان بورس قرار گرفت؛
این اظهارنظر طی نامه ای از اسنوسوی مرکز نظارت بر امنیت اطلاعات بازار سرمایه و کانون کارگزاران به مراتب بیشتر از قبل خواهد شد و رویکردی در ارتباطات، کمک به نهادهای مالی به منظور ارتقا و بهبود امنیت فناوری اطلاعات در بازار سرمایه، امری ناگزیر است، اما در عین حال، این‌که رشد و توسعه فناوری اطلاعات در بازار سرمایه امری ضروری و مفید است تأکید کرد. این روند، توسعه، اگر چه مزایای زیادی دارد، اما به طور موازی ریسک‌های سایبری را افزایش

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۰۳ ومجوز شماره ۹۵۲/۱۵/۱۹۶۸۵۲ مورخ ۹۵۵/۰۴/۰۹ اداره کل تعاون کار ورفاه اجتماعی استان تهران تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۳۹۴ تصویب رسید: روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. سرمایه شرکت به مبلغ ۱۶۲۱۶۲۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. اسماعیل تنها کدملی ۰۰۳۶۸۰۶۵۸۷ بصمت بازرس اصلی و اسکندرمنظوری کدملی ۰۰۳۲۰۳۲۰۵۴۲ بصمت بازرس علی‌الدیل بمدت یکسال انتخاب گردیدند

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۱۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس تهران - شهرستان تهران - بخش مرکزی شهر تهران -خاندانگاه تهران -خیابان فلسطین -خیابان انقلاب اسلامی - پلاک ۹۵- طبقه همکف کدپستی ۱۳۹۶۸۱۹۱۱ تغییر یافت.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۸ و مجوز شماره ۱۵۳/۲۲/۰۱۲۶ مورخه ۹۵۲/۱۵/۱۳۲۷۵۲۱ اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان تهران تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۳۹۴ تصویب رسید: روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. سرمایه شرکت به مبلغ ۱۶۲۱۶۲۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. اسماعیل تنها کدملی ۰۰۳۶۸۰۶۵۸۷ بصمت بازرس اصلی و اسکندرمنظوری کدملی ۰۰۳۲۰۳۲۰۵۴۲ بصمت بازرس علی‌الدیل بمدت یکسال انتخاب گردیدند

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۰۲ وتغیی‌های مربوطه تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
روزهای مالی شامل ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۴ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۰۲ وتغیی‌های مربوطه تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
روزهای مالی شامل ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۴ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

آکهی تغییرات شرکت تعاونی فرا استانی پیام تک فاوا به‌شماره ثبت ۲۹۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۶۸۲۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. - موسسه هشتیار به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به عنوان بازرس اصلی و موسسه به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۷۳۴۹۰ به عنوان بازرس علی‌الدیل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. -روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت جهت درج آگهی‌های شرکت در سال ۱۳۹۵تعیین گردید.

شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۶ - ۱۸ ربیع‌الثانی ۱۴۳۹ - ۶ ژانویه ۲۰۱۸ - سال نو و دوم. شماره ۸ - ۲۶۹۰۸

خروج ۲ شرکت از قابوی بورس تهران

نمادهای معاملاتی شرکت های پلی اکریل (شپلی) و تولید مواد اولیه پلیامتی (شمواد) از فهرست شرکت های پذیرفته شده در بورس اوراق بهادار تهران حذف و به بازار پایه فرابورس منتقل می شوند.

به گزارش تسنیم؛ بر اساس مصوبه هیات پذیرش اوراق بهادار، نمادهای پلی اکریل(شپلی) و تولید مواد اولیه پلیامتی (شمواد) از فهرست شرکت های پذیرفته شده در بورس اوراق بهادار تهران از تاریخ ۱۶ دی امسال حذف و به بازار پایه فرابورس منتقل خواهند شد.

بهره برداری از کارخانه های پلی استر

ارتقای زیر ساخت های بورس و توسعه بازار سهام

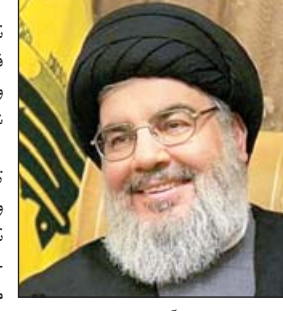
فرش سهام نیست و عمده توجهات به گزارش‌های تکنیکال و بنیادین و چشم انداز شرکت می‌باشد.
بنابراین این تصمیم‌گیری می‌تواند کاهش قدرت ترسیم چشم‌انداز توسط تحلیلگران برای شرکت‌باشد،خصوصا شرکت‌های پیمانکاری که نمیتوان صرفا براساس عملکرد گذشته آنها، در مورد وضع آنها چشم‌اندازی ترسیم کرد.
به گفته عباسی، شاید در این حوزه‌ها سود بیش‌بین شده‌ش‌رکت‌ها باشد بنابراین در قدم اول می‌توان از سهم از دست‌ بدهیم، همچنین به شرکت‌ها که زمانی که سود مبنایی را برای سال مالی پیش رو اعلام نکرده باشند،دستشان برای بازی با اعداد، در بازار را حذف کرد.
وی اضافه کرد: بر این اساس در وهله اول به نظر می‌رسد این تصمیم بتواند نگاه تحلیلی به عملکرد

هیچ بازار سرمایه‌ای مرسوم نیست اما به گزارش‌های تکنیکال و بنیادین و چشم انداز شرکت می‌باشد.
بنابراین این تصمیم‌گیری می‌تواند کاهش قدرت ترسیم چشم‌انداز توسط تحلیلگران برای شرکت‌باشد،خصوصا شرکت‌های پیمانکاری که نمیتوان صرفا براساس عملکرد گذشته آنها، در مورد وضع آنها چشم‌اندازی ترسیم کرد.
به گفته عباسی، شاید در این حوزه‌ها سود بیش‌بین شده‌ش‌رکت‌ها باشد بنابراین در قدم اول می‌توان از سهم از دست‌ بدهیم، همچنین به شرکت‌ها که زمانی که سود مبنایی را برای سال مالی پیش رو اعلام نکرده باشند،دستشان برای بازی با اعداد، در بازار را حذف کرد.
وی اضافه کرد: بر این اساس در وهله اول به نظر می‌رسد این تصمیم بتواند نگاه تحلیلی به عملکرد

نحوه انجام معاملات سهام و ح‌ق‌تقدم خرید سهم در بازار شرکت‌های کوچک و متوسط فرابورس ایران در دستور کار سازمان بورس قرار گرفت؛
این اظهارنظر طی نامه ای از اسنوسوی مرکز نظارت بر امنیت اطلاعات بازار سرمایه و کانون کارگزاران به مراتب بیشتر از قبل خواهد شد و رویکردی در ارتباطات، کمک به نهادهای مالی به منظور ارتقا و بهبود امنیت فناوری اطلاعات در بازار سرمایه، امری ناگزیر است، اما در عین حال، این‌که رشد و توسعه فناوری اطلاعات در بازار سرمایه امری ضروری و مفید است تأکید کرد. این روند، توسعه، اگر چه مزایای زیادی دارد، اما به طور موازی ریسک‌های سایبری را افزایش

آکهی تغییرات شرکت گروه مالی ایرانیان سهامی عام به‌شماره ثبت ۲۱۴۷۳۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۵۲۱۱۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سه‌ایانه مورخ ۱۳۹۴/۱/۱۲ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۹/۲۰ایه تصویب رسید، - موسسه حسابرسی به‌همند به شناسه‌ملی ۱۰۰۱۰۱۷۳۴۹۰ نمایندگی آقای علی مسعودی برای یک به‌شماره ملی ۶۱۹۶۹۴۴۱۰۵ تصمصیات ذیل اتخاذ شد:
تراز نامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۳۹۴ تصویب رسید: روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج

نصرالله: آرزوهای ترامپ، نتایهاو و آل سعود در ایران بر باد رفت



سرویس خارجی: سیدحسن نصرالله دبیرکل حزب الله لبنان فته‌گیری آمریکا، رژیم صهیونیستی و عربستان علیه ایران را محکوم به شکست دانست. وی در گفتگو با شبکه تلویزیونی المیادین گفت که وضعیت در ایران نگران کننده نیست و مسئولان این کشور تعامل خوبی با رخدادهای اخیر داشتند و مترضان را از آشوبگران جدا کرده

الدوی افزود: آنچه در ایران رخ داد به خوبی تحت کنترل است و آنچه در سال ۲۰۰۹ (۱۳۸۸) اتفاق افتاد، قابل مقایسه نیست چون این بار خواسته‌ها سیاسی نبود. نصرالله گفت: مشکل در داخل نظام ایران نیست و همه جریان‌های سیاسی به طور کامل با هم وحدت دارند بلکه مشکل از ورشکستگی بانک‌ها و شرکت‌ها ناشی می شود و مشکل سیاسی نیست بلکه به مسائل مالی برمی گردد. وی در پاسخ به پرسشی درباره طرح برخی شش‌هزاره علیه سیاست خارجی ایران در ناآرامی‌های اخیر افزود: به رخدادهای اخیر ایران گفت: آرزوهای ترامپ و معاوش، نتایهاو و مسئولان سعودی برای فتنه انگیزی در ایران بر باد رفت.نصرالله گفت: به طرفداران مقاومت درباره رویدادهای ایران اطمینان می دهم و آنها نباید تحت تاثیر آنچه رسانه‌های غربی از ایران می گویند، قرار بگیرند.دبیرکل حزب الله به ارزیابی‌های اطلاعاتی آمریکا و اسرائیل اشاره کرد که بر اساس آنها یحان در ایران پایان یافته است. دبیرکل حزب الله لبنان در بخش دیگر گفتگوی خود با شبکه المیادین درباره تصمیم اخیر ترامپ در شناسایی قدس به عنوان پایتخت رژیم صهیونیستی گفت: اعلام تصمیم ترامپ درباره قدس به معنای پایان اسرائیل است. نصرالله افزود: ترامپ در حالی دست روی قدس گذاشت که این یک نقطه اجماع است و به صدها میلیون مسلمان و مسیحی مربوط می شود.دبیرکل حزب الله تاکید کرد که تصمیم ترامپ به طور مطلق ضربه ای به روند سازش بود و این روند را پایان داد. نصرالله تاکید کرد که در سازش هرگز نتیجه بخش نیست، بلکه راه حل مقاومت است که دستاوردها و پیروزی‌ها را به دست آورده است.وی افزود: گروه‌های فلسطینی به دنبال راه‌های فعال کردن انتقامه در داخل و خارج و شبیانی از آن هستند. به گفته دبیرکل حزب الله لبنان هماهنگی بی نظیری میان همه گروه‌های فلسطینی در کرانه باختری، غزه و خارج فلسطین وجود دارد.نصرالله با اشاره به ضرورت حمایت از گروه‌های مقاومت فلسطینی گفت: مقاومت در داخل فلسطین باید سلاح داشته باشد و این حمایت واجب است و ما از غنیمت شمردن هیچ فرصتی برای ارائه کمک و سلاح به مقاومت فلسطین دریغ نمی کنیم.سیدحسن نصرالله در ادامه به رویکردهای محور مقاومت و چشم انداز نواز با رژیم صهیونیستی پرداخت و با بیان اینکه گزینه مقاومت به معنای جنگ کالبدی نیست گفت: راه و رسم مقاومت، خسته کردن دشمن و جمع آوری دستاوردها است.وی به صراحت گفت که محور مقاومت باید اثرات جنگی آماده شود که ممکن است ترامپ و نتایهاو را بیاداند.نصرالله افزود: جنگی که نتایهاو و ترامپ برای آن آماده می شوند شامل جنگ با غزه یا لبنان با سوریه می شود. وی گفت: مسئولیت محور مقاومت این است که خود را برای پدیدل جنگ احتمالی به یک فرصت تاریخی یعنی فراتر از شهر الجلیل آماده کند.دبیرکل حزب الله تصریح کرد: اگر جنگ بزرگی رخ دهد احتمال زیادی برای ورود به الجلیل (در فلسطین اشغالی) وجود دارد.دبیرکل حزب الله در تشریح توانمندی‌های مقاومت در برابر رژیم صهیونیستی گفت: از مهم ترین فاکتورهای نبرد با دشمن صهیونیستی، شگفتی سازی است و مقاومت برای خود شگفتی‌های میدانی را حفظ خواهد کرد. مقاومت قوی و روز رزی را به دست آوردن هر نوع سلاحی که قدرت پیروزی در جنگ پیش روی را به آن بدهد کار کرده و می کند. ما باید برای جنگ پیش رو مجموعه‌ای از شگفتی‌ها و سلاح‌های پیشرفته در اختیار باشیم.

سیدحسن نصرالله در پاسخ به پرسشی درباره معنای شعار اخیرش «به سوی قدس می رویم با میلیون‌ها شهید» گفت: این شعار بستگی به شرایط و تحولات دارد.وی تاکید کرد که مقاومت در لبنان توان تر از هر زمانی در گذشته است.نصرالله محور مقاومت را شامل ایران، فلسطین، سوریه و لبنان دانست و گفت: یمن نیز آماده یوستن به این محور است. وی در ارزیابی قدرت رژیم صهیونیستی گفت: قدرت دشمن درونی نیست و وارد ارتداد شکست به آن ممکن است و نشانه آن نیز درهم شکستن قوسه «از نشت شکست ناپذیر» رژیم صهیونیستی بود.دبیرکل حزب الله گفت: کسی که قدرت شکست داعش را دارد، به آسانی می تواند ارتش اسرائیل را هم شکست دهد. ارتش اسرائیل علیه صهیف است و با قدرت داعش که ما شکست دادیم قابل مقایسه نیست.نصرالله افزود: از مهم‌ترین عناصر قدرت ما وجود «۱۰هزار رزمده‌ای است که آماده نبرد بزرگ با صهیونیست‌ها هستند؛ دشمن صهیونیستی نمی‌تواند مانع افزایش قدرت و آمادگی ما شود.سیدحسن نصرالله در پاسخ به این پرسش که چرا حزب‌الله واکنش متقابل را علیه حملات رژیم صهیونیستی انجام می دهد گفت: عدم استغال متقابل ما به تجاوزات رژیم صهیونیستی بر اساس قواعد جنگی ما است و در وقت مناسب پاسخ آنها را می دهیم. وی افزود: بهمان‌هایی اسرائیل در سوریه مانع رسیدن سلاح به مقاومت نمی شود و صهیونیست‌ها این را می دانند.

نصرالله همچنین درباره وضعیت حضور نیروهای حزب الله در جنوب سوریه گفت: طبیعی است که حضور ما در جنوب سوریه برای اسرائیلی‌ها نگران کننده باشد و مقاومت فعلا در آنجا حضور دارد. دبیرکل حزب الله در پاسخ به پرسشی درباره سخن سال گذشته او درباره هدف قراردادن مخازن آمونیاک اسرائیل در صورت حمله به لبنان گفت: اسرائیلی‌ها می‌دانند تهدیدات ما جدی است و حزب الله نقاط ضعف اسرائیل را می‌شناسد. وی همچنین در پاسخ به پرسشی درباره تعداد موشک‌های حزب‌الله نیز گفت: ما به ۱۰۰ هزار موشک نیاز نداریم تا اسرائیل را شکست دهیم و این را آنها می‌دانند. توازن وحشت است که مانع شروع جنگ علیه ما از سوی دشمنان می شود. کسی که می خواهد باشد، رژیم غاصب و اشغالگر صهیونیستی را به رسمیت نمی شناسیم حتی اگر همه جهان این کار را بکنند. وی در پاسخ به پرسشی درباره جایگاه سید قدس گفت: نیروی قدس برای آماده‌سازی نبرد بزرگ نقش اساسی دارد.

دبیرکل حزب الله در ادامه از پیشنهاداتی خبر داد که از سوی دولت‌های «جورج بوش» و «باراک اوباما» در آمریکا برای ارتباط با حزب‌الله ارائه شده بود. وی توضیح داد که دولت بوش پیشنهاد داد حزب‌الله از فهرست تروریسم حذف کند و اسرا را بازگرداند و حق و حق برای مشارکت در دولت را لغو کند. وی بوش پیشنهاد برداشتن شهادت تمامی محدودیت‌ها از ما را ارائه کرد و گفت ۲ میلیارد دلار به حزب الله پرداخت شود و حتی حزب الله سلاح‌های خود به جز کاتریشا را نگه دارد. در عین حال دولت بوش از ما خواست تا هیچ گونه کمکی به فلسطینیان ارائه نکنیم و به آموزش آنها ادامه ندهیم. وی افزود: آخرین تلاش‌های آمریکا برای ارتباط با ما پس از انتخاب ترامپ و پیش از نشستن او بر کرسی ریاست جمهوری بود. سیدحسن نصرالله درباره رابطه حزب الله با کشورهای اروپایی نیز گفت: چند کشور اروپایی وجود دارند که تلاش داشتند با ما ارتباط برقرار کنند ولی مشخص کردن ماهیت آنها امکان ندارد. طی دیداری با یکی از دستگاه‌های اطلاعاتی اروپایی از مسئولین ما خواستم به این ابلاغ کنند که از شاخه نظامی هستند. دبیرکل حزب الله گفت که این حزب با برخی از سازمان‌های اطلاعاتی اروپا همکاری نظامی ندارد. بخشی دیگر گفتگوی شبکه المیادین با سیدحسن نصرالله به تحولات سوریه اختصاص داشت که دبیرکل حزب الله گفت چند هفته پیش با بشار اسد دیدار داشته است. وی در پاسخ به این پرسش که جنگ سوریه چه زمانی پایان می یابد گفت: ما در برابر پیروزی بزرگی در سوریه هستیم اما هنوز پیروزی نهایی نیست. این جنگ حاکمتر یک یا دو سال دیگر به پایان می رسد. وی تصریح کرد: در صورت حمله اسرائیل در دفاع از سوریه تردید نمی‌کنیم. نصرالله درباره جنگ با داعش هم گفت: اگر کمک‌های آمریکا به داعش نبود، می توانستیم در زمان کوتاه تری داعش را شکست دهیم. نصرالله در پاسخ به پرسشی درباره سرنوشت بشار اسد در آینده سوریه گفت: اسد تا پایان دوره خود در منصبی می ماند و پس از آن دوباره کاندیدا می شود. دبیرکل حزب الله در ادامه، شایعات درباره تلاش برای شیعه کردن مردم سوریه را بی پایه و اساس خواند.

نصرالله: آرزوهای ترامپ، نتایهاو و آل سعود در ایران بر باد رفت

سرویس خارجی: سیدحسن نصرالله دبیرکل حزب الله لبنان فته‌گیری آمریکا، رژیم صهیونیستی و عربستان علیه ایران را محکوم به شکست دانست. وی در گفتگو با شبکه تلویزیونی المیادین گفت که وضعیت در ایران نگران کننده نیست و مسئولان این کشور تعامل خوبی با رخدادهای اخیر داشتند و مترضان را از آشوبگران جدا کرده

الدوی افزود: آنچه در ایران رخ داد به خوبی تحت کنترل است و آنچه در سال ۲۰۰۹ (۱۳۸۸) اتفاق افتاد، قابل مقایسه نیست چون این بار خواسته‌ها سیاسی نبود. نصرالله گفت: مشکل در داخل نظام ایران نیست و همه جریان‌های سیاسی به طور کامل با هم وحدت دارند بلکه مشکل از ورشکستگی بانک‌ها و شرکت‌ها ناشی می شود و مشکل سیاسی نیست بلکه به مسائل مالی برمی گردد. وی در پاسخ به پرسشی درباره طرح برخی شش‌هزاره علیه سیاست خارجی ایران در ناآرامی‌های اخیر افزود: به رخدادهای اخیر ایران گفت: آرزوهای ترامپ و ترامپ و معاوش، نتایهاو و مسئولان سعودی برای فتنه انگیزی در ایران بر باد رفت.نصرالله گفت: به طرفداران مقاومت درباره رویدادهای ایران اطمینان می دهم و آنها نباید تحت تاثیر آنچه رسانه‌های غربی از ایران می گویند، قرار بگیرند.دبیرکل حزب الله به ارزیابی‌های اطلاعاتی آمریکا و اسرائیل اشاره کرد که بر اساس آنها یحان در ایران پایان یافته است.

دبیرکل حزب الله لبنان در بخش دیگر گفتگوی خود با شبکه المیادین درباره تصمیم اخیر ترامپ در شناسایی قدس به عنوان پایتخت رژیم صهیونیستی گفت: اعلام تصمیم ترامپ درباره قدس به معنای پایان اسرائیل است. نصرالله افزود: ترامپ در حالی دست روی قدس گذاشت که این یک نقطه اجماع است و به صدها میلیون مسلمان و مسیحی مربوط می شود.دبیرکل حزب الله تاکید کرد که تصمیم ترامپ به طور مطلق ضربه ای به روند سازش بود و این روند را پایان داد. نصرالله تاکید کرد که در سازش هرگز نتیجه بخش نیست، بلکه راه حل مقاومت است که دستاوردها و پیروزی‌ها را به دست آورده است.وی افزود: گروه‌های فلسطینی به دنبال راه‌های فعال کردن انتقامه در داخل و خارج و شبیانی از آن هستند. به گفته دبیرکل حزب الله لبنان هماهنگی بی نظیری میان همه گروه‌های فلسطینی در کرانه باختری، غزه و خارج فلسطین وجود دارد.نصرالله با اشاره به ضرورت حمایت از گروه‌های مقاومت فلسطینی گفت: مقاومت در داخل فلسطین باید سلاح داشته باشد و این حمایت واجب است و ما از غنیمت شمردن هیچ فرصتی برای ارائه کمک و سلاح به مقاومت فلسطین دریغ نمی کنیم.سیدحسن نصرالله در ادامه به رویکردهای محور مقاومت و چشم انداز نواز با رژیم صهیونیستی پرداخت و با بیان اینکه گزینه مقاومت به معنای جنگ کالبدی نیست گفت: راه و رسم مقاومت، خسته کردن دشمن و جمع آوری دستاوردها است.وی به صراحت گفت که محور مقاومت باید اثرات جنگی آماده شود که ممکن است ترامپ و نتایهاو را بیاداند.نصرالله افزود: جنگی که نتایهاو و ترامپ برای آن آماده می شوند شامل جنگ با غزه یا لبنان با سوریه می شود. وی گفت: مسئولیت محور مقاومت این است که خود را برای پدیدل جنگ احتمالی به یک فرصت تاریخی یعنی فراتر از شهر الجلیل آماده کند.دبیرکل حزب الله تصریح کرد: اگر جنگ بزرگی رخ دهد احتمال زیادی برای ورود به الجلیل (در فلسطین اشغالی) وجود دارد.دبیرکل حزب الله در تشریح توانمندی‌های مقاومت در برابر رژیم صهیونیستی گفت: از مهم ترین فاکتورهای نبرد با دشمن صهیونیستی، شگفتی سازی است و مقاومت برای خود شگفتی‌های میدانی را حفظ خواهد کرد. مقاومت قوی و روز رزی را به دست آوردن هر نوع سلاحی که قدرت پیروزی در جنگ پیش روی را به آن بدهد کار کرده و می کند. ما باید برای جنگ پیش رو مجموعه‌ای از شگفتی‌ها و سلاح‌های پیشرفته در اختیار باشیم.

سرویس امنیتی شورای استان «دیاله» عراق نیز از هلاکت سرکرده گروه تروریستی داعش در دیاله و دافوق» با هدف پاکسازی بقایای داعش و بازداشت تروریست‌ها و عملیاتش را آغاز کرد.گفتنی است پس از اینکه تروریست‌های منطقه «الطفلیقه» و «الدوام» در بغداد

ترامپ مغز متفکر اخراجی خود را بی عقل خواند

سرویس خارجی: رئیس‌جمهوری آمریکا در واکنش به ماهزانی «استیون بن» مغز متفکر و استراتژیست ارشداخراجی سابق کاخ سفید علیه «دونالد ترامپ، جونیور» مبنی برارائه اطلاعات بسیار مهم و حساس به وکیل روسی برای متهم ساختن هیلاری کلینتون در جریان انتخابات، وی را فردی بی عقل دانست. ترامپ استیون بن هیچ ارتباطی با ای ریاست جمهوری من ندارد. وقتی او را اخراج کردم، نه تنها او شغلش را از دست داد، بلکه ظاهرا عقلش را هم از دست داده است.دونالد ترامپ، که بعد از اخراج استیون بن، استراتژیست ارشد کاخ سفید با او در تماس بود، اما ظاهرا بابت اظهاراتش با او قطع رابطه کرد.این در حالی است که، بن دینار سه مقام ارشد کمپین انتخاباتی ترامپ از جمله پسر وی با عامل یک دولت خارجی در برج ترامپ را «خیانت به کشور» و «ضد وطنی» محسوب کرده بود. در همین حال،سخنگوی کاخ سفید اظهار داشت: دونالد ترامپ، جونیور فرزند ارشد رئیس جمهوری آمریکا مبنی بر خیانت وی به کشور، از سوی استیون بن را رد کرد.اسام سندرز، سخنگوی کاخ سفید دراین باره گفت: «من فکر می‌کنم این یک اظهار مسخره و مضحک است. از سوی،وکالی رئیس‌جمهوری آمریکا با ارسال نامه ای برای استیون بنن مشاور پیشین دونالد ترامپ، وی به اقدام حقوقی تهدید می‌کند. «جیمی مک گولدریک»، وکلای ترامپ اتهام مطرح خود علیه استراتژیست پیشین رئیس‌جمهوری آمریکا را تهمت زنی و نقض توافق عدم افشای اطلاعات دانستند.

آسوشیتد پرس: عربستان برای فرار از مجازات ۱ سپتامبر وکلای آمریکایی استخدام کرد

آمریکایی خواسته است تا شکایت علیه سعودی‌ها به منظور شکایت از عربستان به اتهام دست داشتن در حملات ۱۱ سپتامبر را که در دادگاه شهر «نیویورک» در جریان شکایان اجازه ن داده که بدون ادعاهای

تورویستی ۱۱ سپتامبر درنیویورک،



تجمع اعتراضی مقابل سفارت عربستان در لندن به مناسبت دومین سالگرد شهادت شیخ «باقراللمن» در شمولی از فعالان سیاسی مسلمان و گروه‌های مدنی مدافع حقوق بشر به مناسبت دومین سالگرد شهادت شیخ «عمر باقرالمن» در مقابل سفارت سعودی در لندن گفت‌وگویی اعتراضی برپا کردند. تجمع کنندگان با سردادن شعارهایی علیه رژیم آل سعود، جنایات این

شده کنگره آمریکا در ۲۰۱۶، رو کردند. وکلای حکومت عربستان در اسنادی که در دادگاه فدرال «مهنتن» نیویورک ثبت کرده‌اند گفته که اگرچه کنگره

دست به دامان وکلای آمریکایی

شده‌اند. به گزارش ایسن خبرگزاری، عربستان از وکلای برجسته

اتحادیه اروپا تصویب قانون اعدام فلسطینیان

در پارلمان اسرائیل راه محکوم کرد

سرویس خارجی: اتحادیه اروپا تصویب قانونی در پارلمان اسرائیل (کنست) مبنی بر اعدام فلسطینیانی که در انجام عملیات شهادت طلبانه علیه اسرائیل دست داشته اند را محکوم کرد.

اتحادیسه اروپا در بیانیه‌ای قانون اعدام را مغایر با اصول انسانی خواند و اعلام کرد، مجازات غیرانسانی قانون تأثیر بازدارنده‌ای ندارد. چندین فلسطینی با اتهام موجب ایجاد شرایطی بحرانی می‌شود که ممکن است هیچ راه بازگشتی نداشته باشد، خواستار رویکرد جهانی برای لغو این قانون شد. گفتنی است کنست دو روز قبل با قانونی موافقت کرد که اجازه مجازات اعدام فلسطینی‌هایی را که دست به عملیات شهادت طلبانه علیه اسرائیلی‌ها زده‌اند، می‌دهد در این حال «خاور می‌سول» مسئول اسبق سیاست خارجی اتحادیه اروپا بر لزوم به

۲ نظامی روس در حمله خمپاره‌ای تروریست‌ها به پایگاه «حمیمیم» سور به کشته شدند

سرویس خارجی: وزارت دفاع روسیه اعلام کرد، دو نظامی روس

در حملات خمپاره‌ای تروریست‌ها به پایگاه هوایی حمیمیم در سوریه

کشته شدند. وزارت دفاع روس در عین حال گزارش‌های منتشر شده

مبنی بر نابودی هفت جنگنده روس در حمله به این پایگاه را تکذیب

کرد. روزنامه «کامرسانت» روسیه پیش از این گزارش داده بود که در

ایر حمله خمپاره‌ای هفت جنگنده نابود شده و بیش از ۱۰ نظامی روس

نیز زخمی شدند.از سویی عناصر گروه‌های تروریستی نقاطی از شهر

دمشق، پایتخت سوریه را هدف حملات خمپاره ای قرار دادند که در

این حملات یک زن کشته و ۲۲ نفر نظامی دیگر زخمی شدند. خبر

دیگر اینکه منابع صهیونیستی مدعی شدند که هوپامی‌های جنگی رژیم

صهیونیستی حملاتی را در خاک سوریه انجام دادند. منابع صهیونیست

مدعی هستند که این حملات به ابتزراهای سلاح در کوه «قاسیون» در

شمال دمشق صورت گرفت.

اطلاعات

سال نود و دوم

شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۶

۱۸ ربیع الثانی ۱۴۳۹ - ۶ ژانویه ۲۰۱۸

ظهور داعش و القاعده نتیجه جنگ عراق و افغانستان است

تسنیم: رئیس‌جمهوری فرانسه گفت که جنگ عراق و افغانستان باعث پدید آمدن گروه‌های تروریستی القاعده و داعش شد. اماونل مکرون گفت که جنگ افغانستان و عراق و افغانستان دیگری که در گذشته صورت گرفت باعث پدید آمدن تروریست‌هایی چون القاعده و داعش نشد.وی گفت: باید با نمایندگان بشار اسد، رئیس‌جمهوری سوریه گفت‌وگو کرد و همه مخالفان سوریه را مذاکرات شرکت کنند. مکرون دست‌یابی به صلح در خاورمیانه را مهم خواند و گفت برای اینکه از شکل‌گیری گروه‌های تروریستی جدید در این منطقه جلوگیری شود، باید صلح برقرار شود. وی از برگزاری کنفره‌ای بین‌المللی حول محور مقابله با منابع مالی تروریسم در ماه آوریل آینده خبر داد.

افشا پروژه رژیم صهیونیستی برای ترو خواهر رفیق حریری
ایرنا: یافته‌های جدید از پرونده محمد مصطفی الفضاوی «ولید حسن ناقرزوی» که متهم به همکاری با رژیم صهیونیستی برای ترو «ابهی حریری» نماینده مجلس و از شخصیت‌های بارز جریان ۱۴ مارس لبنان و خواهر رفیق حریری نخست وزیر فقید لبنان و عمه سعد حریری نخست وزیر کنونی این کشور نشان می دهد که صهیونیست‌ها برنامه یزیدی دقیقی برای به اشوب کشیدن لبنان در دهامای اخیر داشتند. دستگاه امنیتی لبنان چند روز پس از استعفاى سعد حریری در عربستان در آبان ماه گذشته، محمد مصطفی الفضایط را به اتهام همکاری با رژیم صهیونیستی برای ترو رهبر حریری مستسگیر کرد. ترو سرسوی جاسوسی رژیم صهیونیستی (اموسا) در کمتر از ۲۴ ساعت از استعفاى سعد حریری، محمد مصطفی الفضایط از اهالی شهر صیدا در جنوب لبنان را برای ترو رهبر حریری مأمور کرد. قرار بود این طرح برای ایجاد لژه در جامعه لبنان و درگیری‌های داخلی انجام شود. الفضایط پس از بازداشت اعتراف کرد که پس از استعفاى سعد حریری، شخصی به نام «ولیدحسن ناقرزوی» مدور رژیم صهیونیستی که در حال حاضر فراری است و از برای طراحی و اجرای ترو رهبر حریری درخواست کمک کرد. بر اساس اعتراف الفضایط، او همچنین مأموریت داشتست که تصاویری از مراکز حزب الله و اطلاعاتی درباره برخی نیروها و فرماندهان آن جمع آوری کند.

موگرینی در اقدامی کم سابقه به دیدار رهبران کوبا رفت
ایسنا: مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با رئیس‌جمهوری کوبا درواهاان دیدار کرد. این دیدار رسمی موجب بهبود روابط میان اتحادیه اروپا و دولت کوبا می‌شود. فدریکا موگرینی، رئیس‌سیاست خارجی و امور بین‌الملل اتحادیه اروپا در این دیدار کم سابقه با رهبران کوبا رفت و آمد داشت. با تصافست است که دولت کنونی آمریکا سیاست بهبود روابطی که اوایما درباره کوبا اتخاذ کرد را تغییر داده است. ما معتقدیم که در چنین شرایط و پیروغو ترو درباره مسائل مورد اختلاف و تعمیق و گسترش همکاری‌ها به نفع اروپا، کوبا و جامعه بین‌المللی است. در این دیدار همچنین دو طرف توافقنامه همکاری به ارزش ۲۹ میلیون یورو امضا کردند.

استفاده از گوشی همراه شخصی در کاخ سفید ممنوع شد

ایسنا: کارکنان کاخ سفید از این هفته، دیگر اجازه نخواهند داشت از گوشی‌های همراه شخصی خود در داخل ساختمان کاخ سفید استفاده کنند. سارا سندرز، سخنگوی کاخ سفید گفت: امنیت و یکپارچگی سیستم‌های تکنولوژیک کاخ سفید یکی از اولویتهای مهمی دولت ترامپ است و به همین دلیل استفاده از تمامی دستگاه‌های شخصی توسط کارکنان ممنوع خواهد شد. به گفته وی کارکنان دولت از این پس کار خود را با گوشی‌های همراهی که دولت به آنها خواهد داد، انجام می‌دهند.

فوجیموری، دیکتاتور پرو آزاد شد
ایسنا: آلبرتو فوجیموری، رئیس‌جمهوری سابق پرو که به جنایت علیه بشریت محکوم شده بود پس از عفو رئیس‌جمهوری این کشور، از زندان آزاد شد. فوجیموری که به دلیل بیماری مزمن در بیمارستان لیما بستری بود پس از عفو توسط پدرو پابلو کورژسکیوس، رئیس‌جمهوری پرو، از بیمارستان مرخص و آزاد شد. این تصمیم کورژسکیوسکی باعث بحران سیاسی در پرو شد. فوجیموری ۷۹ ساله که از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰ رئیس‌جمهوری پرو بود به جرم جنایت علیه بشریت به ۲۵ سال زندان محکوم شد و در زندان پرو به سر می‌برد. ۱۴ سال از دوره محکومیتی وی باقی نمانده بود که به دلیل پزشکی با عفو رئیس‌جمهوری این کشور، از زندان آزاد شد.

۱۰۴ هزار ویتنامی قربانی تسلیحات آمریکا پس از جنگ
ایرنا: آمار سازمان ملل نشان می‌دهد که ۱۰۴ هزار نفر از مردم ویتنام از سال پایان جنگ آمریکا در ویتنام (۱۹۷۵) تاکنون قربانی مهمات جنگی به جا مانده از این نزاعه شده اند، روزندی که همچنان ادامه دارد. انفجاری جدید در «روستای از استان «کابک» در شرق شهر «هانوی» پایتخت ویتنام، منجر به کشته شدن دو کودک و یک بزرگسال شد. شش نفر و تخریب شش خانه شد. رسانه‌های ویتنامی در این زمینه گزارش دادند: انفجار سلاح‌های غیرقانونی باقی مانده از جنگ آمریکا در ویتنام در یک انبار نگهداری پسماند‌های فلزی موجب وارد شدن خسارات بسیار گسترده دراین منطقه شده است.

وزیر خارجه زامبیا در اعتراض به فساد دولت، استعفا داد

ایرنا: «لاری کالایا»، وزیر امور خارجه زامبیا اعلام کرد در اعتراض به گسترش فساد در داخل دولت، نمی‌تواند با آن همکاری کند و در نتیجه استعفا می‌کند. کالایا گفت، که شرایطی که در کشور به سطح «بلا ساریت» کرده و این فساد در میان کسانی گسترش یافته که انتظار می‌رفت احوال این کشور باشند، دیگر نمی‌توان به اداره دولت کشور ادامه داد. کارشناسان سیاسی، کالایا را یکی از نامزد‌های احتمالی برای حکم در انتخابات ریاست جمهوری آینده در سال ۲۰۲۱ می‌دانند اما از سوی دیگر گفته می‌شود شانس موفقیت او برای معرفی به عنوان نامزد حزب «جهیه ملی» (حزب حاکم) در صورت نامزدی رئیس‌جمهوری کنونی، کاهش می‌یابد.

بر کناری وزرای خارجه، کشور و تجارت سومالی مهز: دولت سومالی اعلام کرد که حسن علی خیری، نخست وزیر اقتصاد و زواری خارجه، کشور و تجارت را از سمت‌های خود برکنار کرد

ایرنا: جلدی در باجزین این کشور، دولت سومالی با انتقادات فراوانی در خصوص شکست برنامه‌ایش برای کاهش حملات گروه تروریستی الشبাব و رو است. اسام گذشته نیز رئیس‌جمهوری سومالی وزیر دفاع و فرمانده ارتش این کشور را از سمت‌های خود برکنار کرد.

رئیس‌جمهوری سابق گرجستان به ۳ سال حبس محکوم شد
مهز: دادگاهی در شهر تفلیس، مجاریل ساکاشویلی رئیس‌جمهوری سابق گرجستان را به ۳ سال حبس استفاده از قدرت در دوران ریاست جمهوری، که به تحمل سال حبس محکوم کرد، دادگاه با صدور حکم غیابی، ساکاشویلی را به جرم سوء استفاده از قدرت برای بخشش چهار افسر پلیس در این کشور که به کشتن یک صراف مهمه بودند، به تحمل سه سال حبس محکوم کرد. لازم به ذکر است ساکاشویلی که ریاست‌جمهوری گرجستان در سالهای ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۳ را بر عهده داشت، پس از پایان مدت ریاست‌جمهوری خود، گرجستان را به مقصد اوکراین ترک کرد و به سمت استاندار اودسا در اوکراین منصوب شد اما در پی بروز اختلافات گسترده میان وی و اپترو پروشکو، رئیس‌جمهوری اوکراین، ساکاشویلی در سال ۲۰۱۶ از سمت خود استعفا داد و برکناری اعتراضات و تحریک افکار عمومی اوکراین علیه پروشکو را در دستور کار قرار داده است.

سودان در پی تشدید تنش‌ها با مصر سفیرش را از «قاهره» فرا خواند

سرویس خارجی: سودان در پی تشدید تنش‌ها با مصر بر سر اختلافات مرزی، تقسیم منابع آبی رود «نیل» و حمایت «قاهره» از شورشیان مخالف «عمرالبشیر»، سفیرش را از این کشور فراخواند.وزارت خارجه سودان در همین رابطه در بیانیه‌ای اعلام کرد که «خارطوم»، (عبدالمجود عبدالحلیم»، سفیر خود در مصر را برای ارزیابی و مشورت فرا خوانده است.از سوی دیگر، «احمد ابی زید»، سخنگوی وزارت خارجه مصر نیز در سخنانی گفت: به طور مرسوم تصمیم خود مبنی بر فراخوان سفیر سودان در قاهره به منظور انجام رایزنی را به سفارت مصر در خارطوم ابلاغ کردیم. در خبر دیگری، در حمله داعش به نیروهای پلیس مصر در شمال منطقه «سیناء»، سه نیروی امنیتی از کشته شدند. منابع خبری گفتند: عناصر گروه تروریستی «ولایت سیناء» شاخه داعش در جاده بین‌المللی در غرب شهر «العریش» واقع در شمال «سیناء» برای نیروهای پلیس مصر کمین گذاشته بودند و با حمله به آنها سه نفر را کشتند.

تونس

وزارت کشور تونس از متلاشی شدن یک گروهک تروریستی در ایالت «سوسه» این کشور خبر داد.در بیانیه وزارت کشور تونس آمده است که نیروهای امنیتی این کشور توانستند هفت تن از اعضای یک گروهک تروریستی را در منطقه «هرقله»، واقع در ایالت «سوسه» بازداشت کنند. اما این برنامه آمده است: افراد وابسته به این گروه برای هدف قرار دادن مراکز امنیتی بین‌المللی در تونس، آنها قصد داشتند یکی از مسئولان امنیتی را نیز ترور کنند.

وزارت کشور تونس از متلاشی شدن یک گروهک تروریستی در ایالت

«سوسه» این کشور خبر داد.در بیانیه وزارت کشور تونس آمده است که نیروهای

امنیتی این کشور توانستند هفت تن از اعضای یک گروهک تروریستی را در

منطقه «هرقله»، واقع در ایالت «سوسه» بازداشت کنند. اما این برنامه آمده

است: افراد وابسته به این گروه برای هدف قرار دادن مراکز امنیتی بین‌المللی

در تونس، آنها قصد داشتند یکی از مسئولان امنیتی را نیز ترور کنند.

کمی‌گاهه آبی منبر امنیتی جهان

مکرون: ظهور داعش و القاعده نتیجه جنگ عراق و افغانستان است



تسنیم: رئیس‌جمهوری فرانسه گفت که جنگ عراق و افغانستان باعث پدید آمدن گروه‌های تروریستی القاعده و داعش شد. اماونل مکرون گفت که جنگ افغانستان و عراق و افغانستان دیگری که در گذشته صورت گرفت باعث پدید آمدن تروریست‌هایی چون القاعده و داعش نشد.وی گفت: باید با نمایندگان بشار اسد، رئیس‌جمهوری سوریه گفت‌وگو کرد و همه مخالفان سوریه را مذاکرات شرکت کنند. مکرون دست‌یابی به صلح در خاورمیانه را مهم خواند و گفت برای اینکه از شکل‌گیری گروه‌های تروریستی جدید در این منطقه جلوگیری شود، باید صلح برقرار شود. وی از برگزاری کنفره‌ای بین‌المللی حول محور مقابله با منابع مالی تروریسم در ماه آوریل آینده خبر داد.

افشا پروژه رژیم صهیونیستی برای ترو خواهر رفیق حریری
ایرنا: یافته‌های جدید از پرونده محمد مصطفی الفضاوی «ولید حسن ناقرزوی» که متهم به همکاری با رژیم صهیونیستی برای ترو «ابهی حریری» نماینده مجلس و از شخصیت‌های بارز جریان ۱۴ مارس لبنان و خواهر رفیق حریری نخست وزیر فقید لبنان و عمه سعد حریری نخست وزیر کنونی این کشور نشان می دهد که صهیونیست‌ها برنامه یزیدی دقیقی برای به اشوب کشیدن لبنان در دهامای اخیر داشتند. دستگاه امنیتی لبنان چند روز پس از استعفاى سعد حریری در عربستان در آبان ماه گذشته، محمد مصطفی الفضایط را به اتهام همکاری با رژیم صهیونیستی برای ترو رهبر حریری مستسگیر کرد. ترو سرسوی جاسوسی رژیم صهیونیستی (اموسا) در کمتر از ۲۴ ساعت از استعفاى سعد حریری، محمد مصطفی الفضایط از اهالی شهر صیدا در جنوب لبنان را برای ترو رهبر حریری مأمور کرد. قرار بود این طرح برای ایجاد لژه در جامعه لبنان و درگیری‌های داخلی انجام شود. الفضایط پس از بازداشت اعتراف کرد که پس از استعفاى سعد حریری، شخصی به نام «ولیدحسن ناقرزوی» مدور رژیم صهیونیستی که در حال حاضر فراری است و از برای طراحی و اجرای ترو رهبر حریری درخواست کمک کرد. بر اساس اعتراف الفضایط، او همچنین مأموریت داشتست که تصاویری از مراکز حزب الله و اطلاعاتی درباره برخی نیروها و فرماندهان آن جمع آوری کند.

موگرینی در اقدامی کم سابقه به دیدار رهبران کوبا رفت
ایسنا: مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با رئیس‌جمهوری کوبا درواهاان دیدار کرد. این دیدار رسمی موجب بهبود روابط میان اتحادیه اروپا و دولت کوبا می‌شود. فدریکا موگرینی، رئیس‌سیاست خارجی و امور بین‌الملل اتحادیه اروپا در این دیدار کم سابقه با رهبران کوبا رفت و آمد داشت. با تصافست است که دولت کنونی آمریکا سیاست بهبود روابطی که اوایما درباره کوبا اتخاذ کرد را تغییر داده است. ما معتقدیم که در چنین شرایط و پیروغو ترو درباره مسائل مورد اختلاف و تعمیق و گسترش همکاری‌ها به نفع اروپا، کوبا و جامعه بین‌المللی است. در این دیدار همچنین دو طرف توافقنامه همکاری به ارزش ۲۹ میلیون یورو امضا کردند.

استفاده از گوشی همراه شخصی در کاخ سفید ممنوع شد

ایسنا: کارکنان کاخ سفید از این هفته، دیگر اجازه نخواهند داشت از گوشی‌های همراه شخصی خود در داخل ساختمان کاخ سفید استفاده کنند. سارا سندرز، سخنگوی کاخ سفید گفت: امنیت و یکپارچگی سیستم‌های تکنولوژیک کاخ سفید یکی از اولویتهای مهمی دولت ترامپ است و به همین دلیل استفاده از تمامی دستگاه‌های شخصی توسط کارکنان ممنوع خواهد شد. به گفته وی کارکنان دولت از این پس کار خود را با گوشی‌های همراهی که دولت به آنها خواهد داد، انجام می‌دهند.

فوجیموری، دیکتاتور پرو آزاد شد

ایسنا: آلبرتو فوجیموری، رئیس‌جمهوری سابق پرو که به جنایت علیه بشریت محکوم شده بود پس از عفو رئیس‌جمهوری این کشور، از زندان آزاد شد. فوجیموری که به دلیل بیماری مزمن در بیمارستان لیما بستری بود پس از عفو توسط پدرو پابلو کورژسکیوس، رئیس‌جمهوری پرو، از بیمارستان مرخص و آزاد شد. این تصمیم کورژسکیوسکی باعث بحران سیاسی در پرو شد. فوجیموری ۷۹ ساله که از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰ رئیس‌جمهوری پرو بود به جرم جنایت علیه بشریت به ۲۵ سال زندان محکوم شد و در زندان پرو به سر می‌برد. ۱۴ سال از دوره محکومیتی وی باقی نمانده بود که به دلیل پزشکی با عفو رئیس‌جمهوری این کشور، از زندان آزاد شد.

۱۰۴ هزار ویتنامی قربانی تسلیحات آمریکا پس از جنگ

ایرنا: آمار سازمان ملل نشان می‌دهد که ۱۰۴ هزار نفر از مردم ویتنام از سال پایان جنگ آمریکا در ویتنام (۱۹۷۵) تاکنون قربانی مهمات جنگی به جا مانده از این نزاعه شده اند، روزندی که همچنان ادامه دارد. انفجاری جدید در «روستای از استان «کابک» در شرق شهر «هانوی» پایتخت ویتنام، منجر به کشته شدن دو کودک و یک بزرگسال شد. شش نفر و تخریب شش خانه شد. رسانه‌های ویتنامی در این زمینه گزارش دادند: انفجار سلاح‌های غیرقانونی باقی مانده از جنگ آمریکا در ویتنام در یک انبار نگهداری پسماند‌های فلزی موجب وارد شدن خسارات بسیار گسترده دراین منطقه شده است.

وزیر خارجه زامبیا در اعتراض به فساد دولت، استعفا داد

ایرنا: «لاری کالایا»، وزیر امور خارجه زامبیا اعلام کرد در اعتراض به گسترش فساد در داخل دولت، نمی‌تواند با آن همکاری کند و در نتیجه استعفا می‌کند. کالایا گفت، که شرایطی که در کشور به سطح «بلا ساریت» کرده و این فساد در میان کسانی گسترش یافته که انتظار می‌رفت احوال این کشور باشند، دیگر نمی‌توان به اداره دولت کشور ادامه داد. کارشناسان سیاسی، کالایا را یکی از نامزد‌های احتمالی برای حکم در انتخابات ریاست جمهوری آینده در سال ۲۰۲۱ می‌دانند اما از سوی دیگر گفته می‌شود شانس موفقیت او برای معرفی به عنوان نامزد حزب «جهیه ملی» (حزب حاکم) در صورت نامزدی رئیس‌جمهوری کنونی، کاهش می‌یابد.

بر کناری وزرای خارجه، کشور و تجارت سومالی مهز: دولت سومالی اعلام کرد که حسن علی خیری، نخست وزیر اقتصاد و زواری خارجه، کشور و تجارت را از سمت‌های خود برکنار کرد

ایرنا: جلدی در باجزین این کشور، دولت سومالی با انتقادات فراوانی در خصوص شکست برنامه‌مایش برای کاهش حملات گروه تروریستی الشبাব و رو است. اسام گذشته نیز رئیس‌جمهوری سومالی وزیر دفاع و فرمانده ارتش این کشور را از سمت‌های خود برکنار کرد.

رئیس‌جمهوری سابق گرجستان به ۳ سال حبس محکوم شد

مهز: دادگاهی در شهر تفلیس، مجاریل ساکاشویلی رئیس‌جمهوری سابق گرجستان را به ۳ سال حبس استفاده از قدرت در دوران ریاست جمهوری، که به تحمل سال حبس محکوم کرد، دادگاه با صدور حکم غیابی، ساکاشویلی را به جرم سوء استفاده از قدرت برای بخشش چهار افسر پلیس در این کشور که به کشتن یک صراف مهمه بودند، به تحمل سه سال حبس محکوم کرد. لازم به ذکر است ساکاشویلی که ریاست‌جمهوری گرجستان در سالهای ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۳ را بر عهده داشت، پس از پایان مدت ریاست‌جمهوری خود، گرجستان را به مقصد اوکراین ترک کرد و به سمت استاندار اودسا در اوکراین منصوب شد اما در پی بروز اختلافات گسترده میان وی و اپترو پروشکو، رئیس‌جمهوری اوکراین، ساکاشویلی در سال ۲۰۱۶ از سمت خود استعفا داد و برکناری اعتراضات و تحریک افکار عمومی اوکراین علیه پروشکو را در دستور کار قرار داده است.

پیامبر (ص):

هرگاه خداوند برای خانواده‌ای خیر بخواهد آنان را در دین دانا می‌کند، کوچک ترها بزرگ ترها ایشان را احترام می‌نمایند، مدارا در زندگی و میانه‌روی در خرج روزیشان می‌نماید و به عیوبشان آگاهشان می‌سازد تا آنها را برطرف کنند.

نهج الفصاحه

آنچه باید درباره افسردگی کودکان بدانید



افسردگی در کودکان غیرممکن نیست. افسردگی مثل هر بیماری دیگری می‌تواند کودک را درگیر کند. یک کودک سه‌ساله می‌تواند مثل هر فرد بزرگسالی دچار افسردگی شود.

افسردگی حتی در کودکان نوپا نیز دیده می‌شود؛ کودکی که بی‌وقفه گریه می‌کند، مشکلات تغذیه دارد، بی‌حال است و واکنش‌های مناسب نشان نمی‌دهد ممکن است دچار افسردگی باشد. با نشانه‌های افسردگی در کودکان آشنا شوید تا به موقع آن را تشخیص بدهید و برای درمان اقدام کنید.

در صفحه ۷ بخوانید

۵۰۰ پیک تنگه آسمان



ایمان آوردن به کسی که به سبب تو تاریکی‌ها را روشن کرد، آنچه را با حواس به سختی می‌توان یافت، به وسیله تو آشکار ساخت، و تو را دلیلی از دلایل فرمانروایی بر هستی، و نشانه‌ای از نشانه‌های سلطنت و قدرتت قرار داد، و تو را به زبانی و نقصان، و طلوع و غروب، و تابندگی و گرفتگی، به خدمت گرفت. در تمام این حالات فرمانبردار اویی، و به سوی خواسته اش شتابانی. چه شگفت است تدبیری که در برنامه تو به کار برده، و چه دقیق است آنچه در شأن تو انجام داده. تو را کلید ماهی جدید، برای کاری جدید قرار داده. از خداوند پروردگارم، و پروردگارت، و آفریننده‌ام و آفریننده‌ات، و تقدیر کننده‌ام، و تقدیر کننده‌ات، و صورتگر، و صورتگر تو در خواست می‌کنم، که بر محمد و آلش درود فرستد، و تو را هلال با برکتی قرار دهد، و که گذشت روزگاران آن برکت را از بین نبرد، و هلال پاکتی که گناهان آلوده اش نکند.

دعای چهل و سوم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۵۰۰ قاپ دشت



چطور عادت به شبکه‌های اجتماعی را کنترل کنید



جراحی بینی؛ زیبایی یا مرگ؟!

صفحه ۲



ماشین بهرام

صفحه ۳



پیشنهاد سر آشپز: مرغ کبابی کوبایی

صفحه ۴



رابطه تپش قلب و بیماری قلبی

صفحه ۵

۵۰۰ پند و اندرز پادشاه صدقه

اولین مشتری که به او گوسفند بفروشم هدیه بدهم. پس این نصیب توست...
فراوشی
مردی مادرش آلزایمر داشت... بهش گفت مادر یه بیماری داری، باید بخاطر همین بپریمت آسایشگاه سالمندان...
مادر گفت: چه بیماری؟
گفت: آلزایمر
گفت: چی هست؟
گفت: «یعنی همه چیو فراموش میکنی»
گفت انگار خودتم همین بیماریو داری
گفت: چطور؟
گفت: انگار یادت رفته با چه زحمتی بزرگت کردم، چقدر سختی کشیدم تا بزرگ بشی، قامت خم کردم تا قد راست کنی
پسر رفت توی فکر...
برگشت به مادرش گفت: مادر منو ببخش
گفت: برای چی؟
گفت: به خاطر کاری که می‌خواستم بکنم
مادر گفت: «من که چیزی یادم نمیاد...»

مردی داشت گوسفندی را از کامیون پایین می‌آورد تا آن را برای روز عید قربانی کند. گوسفند از دست مرد جدا شد و فرار کرد. مرد شروع کرد به دنبال کردن گوسفند تا اینکه گوسفند وارد خانه یتیمان فقیری شد. عادت مادرشان این بود که هر روز کنار در می‌ایستاد و منتظر می‌ماند تا کسی غذا و صدقه‌ای را برایشان بگذارد و او هم برادر. همسایه‌ها هم به آن عادت کرده بودند. هنگامی که گوسفند وارد حیاط شد مادر یتیمان بیرون آمد و نگاه کرد. ناگهان همسایشان را دید که خسته و کوفته کنار در ایستاده؛ زن گفت: ای جوانمرد خداوند صدقه‌ات را قبول کند. او خیال کرد که مرد گوسفند را به عنوان صدقه برای یتیمان آورده، مرد هم نتوانست چیزی بگوید جز اینکه گفت: خدا قبول می‌کند. ای خواهرم مرا به خاطر کمکاری و کوتاهی در حق یتیمان ببخش. بعدا مرد رو به قبله کرد و گفت خدایا ازم قبول کن. روز بعد مرد بیرون رفت تا گوسفند دیگری را بخرد و قربانی کند. کامیونی پر از گوسفند دید که ایستاده، گوسفندی چاق و چنبه‌تر از گوسفند قبلی انتخاب کرد. فروشنده گفت بگیر و قبول کن و دیگه با هم منازعه نکنیم. مرد گوسفند را برد و سوار ماشین کرد. برگشت تا قیمتش را حساب کند، فروشنده گفت این گوسفند مجانی است و دلیلش هم این است که امسال خداوند بچه گوسفندان زیادی به من ارزانی نمود و نذر کردم که اگر گوسفندان زیادی داشتیم به



▲ حال و هوای آغاز سال نو میلادی در جلغا اصفهان / عکس ها: فارس

• یگانه خدماتی

جراحی بینی آنقدر زیاد شده و عادی به نظر می‌رسد که کمتر کسی فکر می‌کند ممکن است برای این جراحی دچار مشکل یا حتی مرگ شود. اما مرگ پریسا خدیری مربی ژیمناستیک استان مرکزی در دو هفته گذشته باز هم ثابت کرد این جراحی چندان هم بی‌خطر و بی‌ضرر نیست و می‌تواند اثرات غیرقابل جبرانی داشته باشد. هرچند که دوباره مدتی بعد این مساله فراموش می‌شود و جوان‌ها بیش‌تر از قبل راهی مطب پزشکان برای جراحی زیبایی بینی می‌شوند. ما همه چیز را زود فراموش می‌کنیم!

مرگ پس از ۲ ماه کما

خانواده پریسا خدیری به گفته خانواده‌اش به علت قصور پزشکی در حین جراحی بوده است. طبق گزارش تیم پزشکی، در حین عمل، پریسا ایست قلبی می‌کند که احیایش می‌کنند و بعد از بازگشت، عمل جراحی را ادامه می‌دهند. اشتباه اول پایین آوردن بیش از حد فشار بوده که منجر به ایست قلبی می‌شود و اشتباه بعدی این بوده که عمل را ادامه داده‌اند. یکی از اعضای تیم جراحی می‌گوید: «مغز پریسا در حین عمل آسیب دیده اما مرگ او به دلیل مشکل مغزی‌اش نبوده است، یا عفونت کرده یا دچار افت قلبی شده است.»

پریسا ۲۲ ساله دو ماه را در کما گذراند و دو هفته پیش مرگ او توسط پزشکان اعلام شد تا بار دیگر هم ما را متوجه آمار بالای جراحی زیبایی در ایران کند.

ایران رتبه اول جراحی زیبایی بینی را در دنیا دارد و رکورد دار این جراحی در جهان است. طبق آمار انجمن تحقیقات راینولوژی ایران، سالانه بیش از ۸۰ هزار مورد جراحی زیبایی بینی در کشور انجام می‌گیرد و اغلب این افراد هم در گروه سنی ۱۷ تا ۲۵ سال قرار دارند.

اما پایان همه جراحی‌ها عادی و معمولی نیست. علاوه بر عوارضی چون دفرمه شدن پوست و باقی ماندن انحراف بینی، کسانی هم هستند که عمرشان با این جراحی به پایان می‌رسد.

حسین ابدالی فوق تخصص جراحی پلاستیک می‌گوید: «از بین ۱۰ تا ۱۵ هزار جراحی یک نفر جان خود را از دست می‌دهد، حال در نظر بگیرید جراحی بینی بیشترین جراحی در ایران است البته صرف جراحی باعث فوت نمی‌شود بلکه ریسک‌هایی که در جراحی‌ها وجود دارد آمار مرگ و میر را افزایش می‌دهد و فرد پس از جراحی به هوش نمی‌آید، بنابراین از هر ۱۵ هزار نفر جراحی یک نفر فوت می‌کند.»

جراحی بینی آدم‌رامی کشد یا نه؟

مرگ در جراحی زیبایی بینی دلایل مختلفی

جراحی بینی؛ زیبایی یا مرگ؟!



دارد. بسیاری از مرگ‌ها به دلیل عوارض بیهوشی است که البته ممکن است در جراحی‌های دیگر هم اتفاق بیفتد. دکتر اتابک نجفی مدیر گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: «بیهوشی عوارضی دارد که عوارض آن در افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های مغزی، کلیوی، قلبی، تنفسی، متابولیک (سوخت و ساز) و بیماری‌های اندوکراین (بیماری‌های غدد درون ریز) از جمله دیابت، بیش از سایر افراد بروز می‌کند.

اینگونه بیماران قبل از بیهوشی باید تحت بررسی بیشتری قرار گیرند و داروهای بیهوشی نیز در مورد آنان با مراقبت بیشتری استفاده شود. وی تصریح می‌کند البته افراد عادی نیز می‌توانند دچار عوارض بیهوشی شوند و به طور مثال نسبت به داروهای بیهوشی، حساسیت نشان دهند.»

به گفته نجفی استفاده مقادیر زیاد داروهای بیهوشی، تجویز ناخوaste مقادیر زیادی از گازهای بیهوشی، مراقبت و پایش نامناسب بیمار حین بیهوشی و اختلال عملکرد تجهیزات و دستگاه‌های بیهوشی مانند ترسیدن اکسیژن و اختلال در عملکرد سیستم تهویه بیهوشی می‌تواند موجب ایجاد عوارض و مرگ و میر شود هرچند که امروزه با توجه به پیشرفت داروهای استنشاقی و داروهای وریدی مورد استفاده در بیهوشی، دیگر این داروها خطرات زیادی ندارد و از سوی دیگر امکانات مانیتورینگ و پایش بیماران نسبت به گذشته پیشرفت داشته است.

نجفی می‌گوید: «در گذشته آمار مرگ و میر حین بیهوشی (۵۰ سال پیش) حدود ۱۰ درصد بوده اما درحال حاضر آمار آن در کشورهای پیشرفته

حدود یک دهم درصد است. مشکل عمده بروز عوارض حین جراحی‌های زیبایی هنگام ریکاوری (مکانی حد واسطه اتاق عمل و بخش معمولی بیمارستان برای به هوش آمدن بیمار) است. در حالی که پایش بیمار در ریکاوری باید دقیق باشد چون بیمار بعد از اتاق عمل، حالت نیمه بیهوش دارد و علامه حیاتی او مانند فشار خون، اکسیژن و تنفس و پایش قلبی و عروقی باید به دقت کنترل شود.»

البته کسانی هم هستند که معتقدند این جراحی باعث مرگ نمی‌شود. دکتر سیدکمال فروتن رئیس سابق انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران می‌گوید: «جراحی‌های بخش اندام مانند قلب و مغز ممکن است منجر به مرگ و میر شود اما عمده جراحی‌های زیبایی روی پوست انجام می‌شود پس نباید مشکلی ایجاد کند تمام موارد مرگ و میری که طی انجام جراحی‌های زیبایی اتفاق می‌افتد از سوی غیرمتخصصان است و تاکنون موردی از مرگ و میر از سوی متخصصان جراحان پلاستیک، گزارش نشده است.»

همه عوارض جراحی بینی

مرگ تنها عارضه جراحی پلاستیک بینی نیست. این عمل به دلیل آمار بالای آن شاید برای مردم ساده به نظر برسد اما مثل تمام جراحی‌ها سخت است و مراقبت‌ها و عوارض خودش را دارد.

بی‌حسی، خون ریزی از ناحیه بینی، ایجاد جراحت بر روی پایه بینی فرد، پارگی رگ‌های خونی در سطح پوست، ایجاد التهاب و ورم در پوست و آسیب دائمی به اعصاب از شایع‌ترین عوارض این جراحی است.

هرچند که درد پس از عمل جراحی، التهاب و ورم و کبودی صورت هم از عوارضی است که

معمولاً در همه افرادی که جراحی بینی می‌کنند دیده می‌شود و بعد از مدتی از بین می‌رود.

معمولاً پس از عمل بینی اثر برش (اسکار)‌های ایجاد شده بر روی بینی فرد باقی می‌ماند، اما اکثر افراد نمی‌توانند این جراحات‌های ایجاد شده را ببینند. در عمل جراحی بینی بسته یک شکاف در داخل سوراخ بینی ایجاد می‌شود و به این ترتیب جراحی وارد شده کاملاً پنهان است. اما در روش جراحی بینی باز که کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد یک شکاف کوچک در پوست دوباره جدا کننده دو سوراخ بینی ایجاد می‌شود. این برش معمولاً بسیار خوب درمان می‌شود و فقط یک جراحت بسیار کوچک از آن باقی می‌ماند که برای اکثر افراد قابل مشاهده و توجه نیست. در هر دو نوع عمل جراحی بینی، نتایج ظاهری مربوط به ایجاد شکاف باید در سطح حداقل باشد.

بسیاری از عوارض این جراحی در شکل و حالت بینی است. عوارضی مثل بینی زینی شکل، بدشکلی ۸ مانند آن، فرورفتگی پره‌های بینی، برداشته شدن پوست پره‌های بینی، بالا رفتن بیش از حد نوک بینی و بینی خوک‌ی شکل، باریک شدن بیش از حد نوک بینی، گشاد شدن مویرگ‌های روی پوست بینی، کوچک شدن سوراخ‌های بینی، عدم تقارن و از دست دادن پوست نوک بینی.

اما عوارض دیگری هم وجود دارد که گاهی جدی‌تر هستند: کاهش حس بویایی، خونریزی، سوراخ شدن تیغه بینی، عفونت، آسیب به بافت‌های عمقی، کرختی پوست و افزایش تنفس دهانی.

به دلیل همین عوارض است بعضی از افرادی که جراحی بینی می‌کنند دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند.

دبیرانجمن روانپزشکان ایران می‌گوید: «افرادی که بدون دلیل خاصی اقدام به جراحی‌های زیبایی می‌کنند زمینه‌های اضطراب و افسردگی را دارند و پس از عمل جراحی نیز چون نتیجه مورد نظر عایدشان نمی‌شود بیشتر افسرده می‌شوند.

اینگونه افراد پس از عمل جراحی، چهره جدید خود را نیز نمی‌پذیرند و بطور دایم خود و خانواده‌شان را سرزنش می‌کنند.» بسیاری از این عوارض به این دلیل به وجود می‌آید که افراد توسط افرادی که متخصص جراحی بینی نیستند جراحی می‌شوند. باید این را بدانید که تنها جراحان متخصص گوش و حلق و بینی، جراحان فوق تخصص پلاستیک و جراحان فک و صورت صلاحیت انجام این جراحی را دارند و اعتماد به پزشکانی غیر از این افراد یا جراحی شدن در مراکزی که معتبر نیستند و تجهیزات لازم را ندارند ریسک خطرات ناشی از این جراحی را بالا می‌برد.

تئاتر

خشم و هیاهو

«خشم و هیاهو» با حضور چهره‌هایی که بیشتر به دیدن آنها در سینما عادت داریم شاید شما را برای دیدن این نمایش ترغیب کند.

این نمایش را مهرداد رایانی مخصوص نوشته و کارگردانی می‌کند و هانیبه توسلی، امیرحسین رستمی و علی سرابی بازیگران آن هستند.

«خشم و هیاهو» روایت زندگی سه زندانی محکوم به اعدام است که از سرگذشت خود می‌گویند. اجرای این نمایش به تاگی و از ۳ دی شروع شده و تا ۱۳ بهمن وقت دارد آن را ببینید.

«خشم و هیاهو» هر شب ساعت ۱۹ روی صحنه می‌رود و برای تماشاگران می‌توانید به پردیس تئاتر شهرزاد سالن دو در خیابان نوفل لوشاتو، تقاطع خیابان رازی بروید.

سینما

خانه کاغذی

مهدی صباغ زاده کارگردان قدیمی کشورمان که بیشتر با فیلم «خانه خلوت» در ذهن‌ها مانده، بعد از چند سال دوری با فیلم «خانه کاغذی» به سینما بازگشته است.

خسرو نقیبی روزنامه نگار نویسنده فیلمنامه این فیلم

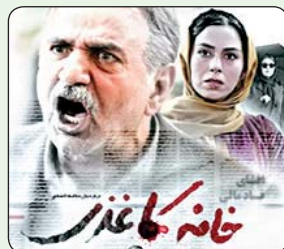
است و در داستانش زندگی روزنامه نگاری را روایت می‌کند که از این کار کنار کشیده و همراه دخترش سارا که او هم روزنامه نگار است زندگی می‌کند.

بازگشت مینو که روزگاری عاشق هم بوده‌اند و شنیدن حقایق درباره دلایل رفتن او، امیرعلی را مجاب به بازگشت دوباره و افشای اسرار می‌کند.

پرویز پرستویی، تینا پاکروان، ثریا قاسمی، ستاره اسکندری، مهدی پاکدل، علیرضا کمالی، حسین پاکدل، محسن قاضی‌مرادی، ارد زند و شقایق فراهانی در این فیلم بازی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

در چند هفته گذشته بحث زلزله بین همه داغ بوده و نگرانی و ترس از آن همه را تحت تاثیر قرار داده است. بد نیست برای آرامش پیدا کردن و دور شدن از این فضای ملتهب کمی به خودتان برسید. می‌توانید از میان این پیشنهادها یک یا چند تا را انتخاب کنید و چند ساعتی به زلزله فکر نکنید!



کارگاه داستان‌شنه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



ماشین بهرام

• نویسنده: هانیه ضربایی

قسمت اول

مهتا ایستاد. دستی داخل موهایش کشید، خودش را در آینه قدی راهروی آرایشگاه برانداز کرد و از درسا پرسید: «چطوره دُرِی؟ مش به ام می‌یاد؟» درسا سرش را به علامت تأیید تکان داد و گفت: «ماه شدی! فردا تو عروسی تکی!» مهتا خندید و گفت: «آره جون خودت! راستشو بگو آگه خوب نیست...» درسا بی معطلی گفت: «راست می‌گم، به جون عرشیات قسم، عالی شدی. فردا همه غافلگیر می‌شن» مهتا نیم چرخ‌ری زد و آینه کوچکی را به دست درسا داد و گفت: «بگیر پشت سرمو درست ببینم. موهام به اون پیراهن پلنگی ام می‌یاد؟» درسا ایستاد، آینه را پشت سر مهتا گرفت و گفت: «تضاد داشته باشه بهتره! لباس شب مشک‌ات رو بپوش.» مهتا سرش را به جهت‌های مختلف تکان داد و گفت: «اونو بعد عقد می‌پوشم. دستت درد نکنه، زودتر بریم بهرام باید ماشین رو ببره کارواش.»

«از حالا؟! چرا فردا صبح نمی‌بره؟! ماشین تا گل‌روشی تمیزتر می‌مونه.» مهتا مانتویش را پوشید و گفت: «بهرامو که می‌شناسی، همه چی باید از قبل آماده باشه والا شب خوابش نمی‌بره.» شال را روی شانه‌هایش انداخت، موبایلش را برداشت و گفت: «به عرشیا بگم ماشینو بیاره» صدای موبایلش بلند شد صدای مضطرب عرشیا به گوش درسا هم رسید: «مامان، مامان» قلب مهتا شروع به تپیدن کرد: «چی شده؟»

«می‌توننی بیای به خیابون بالا تر؟» «عجله دارم. بهرام منتظره. وقت کارواش گرفته.»

«مامان حالا تو بیا... همین الان تصادف کردم.» گوشی از دست مهتا افتاد. درسا فوری گوشی را از روی زمین برداشت و مهتا را روی مبل نشانده. مهتا سرش را بین دستانش گرفت و به کف آرایشگاه نگاه کرد. درسا گوشی را روی گوشش گذاشت: «عرشیا کجایی؟... خیلشه خب ما هم تا چند دقیقه‌ی دیگه می‌آییم.»

جلوی ماشین سمت راننده تو رفته بود. درسا گفت: «خیلی چیزی نشده.» مهتا که دائم شالش را

جلو و عقب می‌کرد گفت: «جواب بهرامو چی بدم؟!» درسا به اطراف نگاه کرد و گفت: «بریم جلوتر از صافکاری پرسیم چقدر طول می‌کشد درستش کنه.» مهتا که دائم بینی‌اش را بالا می‌کشید تا جلوی ریزش اشک‌هایش را بگیرد گفت: «عجب غلطی کردم! همه‌اش تقصیر خودمه.» رو به عرشیا کرد و با تندی گفت: «کور بودی این سستون بتونی رو ندیدی؟! عرشیا جلوی کلاه آفتابی‌اش را بالا داد و گفت: «به خدا حواسم بود. نمی‌دونم این فینگیلی از کجا پیداش شد!»

مهتا دستی به فرو رفتگی ماشین کشید و گفت: «آگه عین کنه اصرار بی خودی نمی‌کردی که ماشین نو رو نمی‌دادم دستت. کدوم چشم چپی به تو تصدیق داده؟! عرشیا عینک آفتابی‌اش را جلوی یقه‌ی تی شرتش بند کرد و با صدای دورگه گفت: «مامان درست حرف بزن! آفرمونش گیر داره.» مهتا نگاه تندی به عرشیا کرد و گفت: «چرا حرف مفت می‌زنی؟! ماشین نوی آخرین مدل فرمونش گیر داره؟! ساعت هشت قراره بهرام ماشین رو ببره کارواش که فردا برای ماشین عروسی داداشش آماده باشه، آگه بفهمه دادم دستت...»

عرشیا گوش‌اش را به زور از جیب شلوار جینش درآورد و گفت: «چی؟! ازش می‌ترسی؟! مهتا به شدت به طرف عرشیا قدم برداشت: «دهنتو ببند! باباتو بگیر، پیرس موسیوئه تا دو ساعت دیگه ماشینو درست می‌کنه؟» عرشیا گوشی را روی گوشش گذاشت و دست دیگرش را به سقف ماشین تکیه داد: «سلام بابا، چیزه... می‌شه به موسیو زنگ بزنی... نه... مامان تصادف کرده...»

به مادرش نگاه کرد و پوزخندی زد. مهتا دستش را به نشانه تهدید به طرفش تکان داد. «یه خرده جلوش رفته تو، پیرس دو ساعته درستش می‌کنه؟» نگاهی به مادرش کرد و گفت: «شیرینی‌اش هم محفوظه! مهتا چشمانش را گرد کرد و زیر لب گفت: «از کیسه‌ی خلیفه می‌بخشه!» عرشیا گوشی‌اش را قطع کرد و گفت: «چند دقیقه دیگه خبر می‌ده.» درسا جلوی شالش را باز کرد به کاپوت ماشین تکیه داد و گفت: «بی خودی حرص می‌خوری! ایشالا درست می‌شه.»

عرشیا به صندوق عقب تکیه داد و دست به سینه منتظر ماند. مهتا عینک آفتابی‌اش را روی سرش ثابت کرد و به پیامک همسر سابقش جواب داد. درسا آهسته پرسید: «بابکه؟» مهتا همانطور که جواب را می‌فرستاد گفت: «آره» درسا به عرشیا نگاه کرد، عرشیا با گوشی‌اش مشغول بازی بود، از مهتا پرسید: «راستشو نوشتی؟» مهتا سرش را به علامت تأیید تکان داد. درسا سرش را به گوشی مهتا نزدیک کرد و با خنده‌ی شیطنت‌آمیزی پرسید: «هنوز دوست داره؟» مهتا ابروهایش را بالا انداخت و گفت: «چرت و پرت می‌گی‌ها! می‌خواست راستشو بدونم، همین.» صدای موبایل مهتا بلند شد. مهتا انگار که جریان برق بهش وصل شده باشد با حرکت سریع و کوتاهی خودش را از ماشین جدا کرد و گفت: «وای! بهرامه!»

«الو، سلام بهرام جان... هان... باشه نگران نباش... به موقع می‌یارمش...» درسا با دست علامت آرام باش به مهتا می‌داد.

«آره...» با لبخند به درسا نگاهی کرد و ادامه داد: «درسا هم گفت خیلی خوب شده. حالا می‌یام می‌بینی... قربونت... خدا حافظ!»

درسا پرسید: «چیزی نفهمید که!» مهتا به ماشین تکیه داد و گفت: «نه. می‌خواست بدونم موهام خوب شده، بهم می‌یاد.»

درسا کیفش را از سر شانه‌اش سر داد و گفت: «چه شوهر باحالی داری! من موهامو بولوند هم کنم شوهرم نمی‌فهمه، اونوقت شوهر تو از پشت تلفن احوال موهاشو می‌پرسه!» مهتا لبخند اطمینان بخشی زد و گفت: «بالاخره تو دنیا به شانسی پیدا کردیم!» بعد دو تایی خنده‌ی ریزی کردند.

ادامه دارد

گشت و گذار

جزیره هنگام



جزیره هنگام خلیج فارس یکی از مقاصد ایده آل سفرهای زمستانی است. این جزیره در جنوب جزیره قشم قرار گرفته و در آن می‌توانید روزهای آرامی را

سپری کنید و از هیاهوی زندگی روزمره دور شوید. ضمن اینکه این جزیره دیدنی‌های زیادی هم دارد. تماشای دسته‌های دلفین اطراف جزیره یکی از دیدنی‌های این جزیره است. شنا و غواصی در آب‌های پیرامون جزیره و تماشای لاک‌پشتان دریایی، سواحل زیبای صخره‌ای و شنی از جمله جاذبه‌های دریایی اطراف هنگام است. داخل جزیره هم طبیعت منحصربه‌فرد، آهوان و اولین و بزرگترین مزرعه پرورش کروکودیل کشور را می‌توانید ببینید. از تأسیسات بندری انگلیسی‌ها در این جزیره هم می‌توانید بازدید کنید.

موزه

موزه اسناد و نسخ خطی



خراسان شمالی از استان‌هایی است که جاذبه‌های گردشگری آن کمتر شناخته شده است. اما جالب است بدانید مرکز آن یعنی بجنورد موزه اسناد و نسخ خطی دیدنی دارد که در عمارت آئینه خانه مخفی قرار گرفته است.

این بنا عمارت در دوره ناصرالدین شاه ساخته شده و در واقع دارالحکومه سردار مخفی بوده است که اکنون در آن ۶۱ سند تاریخی، ۱۳ جلد قرآن خطی متعلق به دوران صفوی، زندیه و قاجار، ۴ مهر و اثر مهر مربوط به عصر ساسانی و قاجاریه و ۱۴۱ عکس از رجال سیاسی و مهمانان خارجی قاجار به نمایش گذاشته شده است.

این موزه در شمال شهر بجنورد و منتهی الیه شمالی خیابان شریعتی قرار دارد.

کتاب

تصرف عدوانی



روی جلد کتاب «تصرف عدوانی» نوشته است: «داستانی درباره عشق» اما این کتاب درواقع درباره قدرت امید است.

البته نه امیدی مثبت بلکه امیدهای واهی. امیدهایی که

معمولاً کسانی که گرفتار عشق‌های یک طرفه و بی‌ثمر می‌شوند تجربه می‌کنند.

این کتاب را «لانا اندرشون» نویسنده و خبرنگار سوئدی نوشت و سال ۲۰۱۳ با همین کتاب برنده جایزه مهم‌ترین جایزه ادبی سوئد و جایزه ادبی روزنامه‌های سوئدی شد.

داستان درباره زنی به نام «استر نیلسون»، شاعر و مقاله‌نویس ۳۱ ساله است که عاشق «هوگو راسک»، هنرمند شناخته‌شده می‌شود... این کتاب با نگاهی روانشناسانه در قالب داستان زیر و بم عشق‌های یک طرفه و امیدهای واهی را برایتان رو می‌کند.

۵۰۰ دنیای شیرین

مسقطی انار



مواد لازم

چهار لیوان	آب انار
دو لیوان	شکر
یک لیوان	نشاسته گل
یک چهارم قاشق چایخوری	وانیل
۲۵ گرم	کره
به مقدار لازم	خلال پسته، بادام و انار دانه شده

طرز تهیه:

در قابلمه‌ای آب انار و نشاسته را مخلوط می‌کنیم. کمی استراحت می‌دهیم تا نشاسته خیس بخورد و حل شود. سپس از صافی رد می‌کنیم. قابلمه را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم. کمی که به غلظت رسید شکر را اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم. سپس کره اضافه کرده و همچنان هم می‌زنیم. مسقطی باید روی شعله ملایم و زمان طولانی پخت شود تا نشاسته کاملاً بپزد. وقتی به غلظت کافی رسید، شعله را خاموش کنید. خلال پسته و بادام و وانیل را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم. ظرف مورد نظر یا قالب سیلیکونی را چرب می‌کنیم و مواد مسقطی را داخلش می‌ریزیم. بعد از اینکه خنک شد، به یخچال منتقل می‌کنیم تا کامل سفت شود. حداقل پنج یا شش ساعت مسقطی انار را در یخچال می‌گذاریم و پس از این مدت آن را به شکل مکعب برش می‌زنیم. نکته: میزان شکر بستگی به ترشی آب انار دارد.

۵۰۰ آشپزی رژیمی

خوراک قارچ و هویج بخار پز

مواد لازم:

قارچ	۴۰۰ گرم
هویج	۲ عدد بزرگ
پیاز	یک عدد کوچک
فلفل دلمه‌ای	نصف
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم

طرز تهیه:

کف ماهیتابه را با روغن چرب کنید. بهتر است از ماهیتابه رژیمی استفاده کنید. اگر در دسترس نبود از ماهیتابه نجسب استفاده کنید تا مواد بدون سوختن بخارپز شوند. پیاز، قارچ، هویج و فلفل دلمه، نمک، فلفل و زردچوبه را در ماهیتابه بریزید. حرارت را کم کرده و در ماهیتابه را بگذارید و اجازه دهید بخارپز شوند. چون قارچ به اندازه کافی آب می‌اندازد نیازی به اضافه کردن آب نیست. وقتی آب قارچ کشیده شود خوراک شما آماده است.



پودر پاپریکا، نمک و فلفل را در مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید. مرغ را با این مواد مخلوط کنید و حداقل به مدت یک ساعت یا حداکثر یک شب در یخچال بگذارید. دمای فر را روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید. پیاز و فلفل دلمه‌ای را حلقه حلقه کنید و ته یک قابلمه یا ظرف مخصوص فر بچینید. مرغ را روی سبزیجات خرد شده قرار دهید و موادی که مرغ را در آن خوابانده بودید در این ظرف خالی کنید. مرغ را به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه داخل فر بگذارید. اجازه دهید مرغ ۱۰ دقیقه در بسته بماند و سپس سرو کنید.

چند راه برای نگهداری از گوجه فرنگی در زمستان

از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا سرد شود. گوجه فرنگی‌های پخته و سرد شده را داخل کیسه فریزر یا ظروف دربدار مناسب ریخته و در فریزر قرار دهید. این روش برای نگهداری از گوجه فرنگی مناسب‌تر است.



است زیرا کمتر مواد مغذی خود را از دست می‌دهد.

روش دوم:

گوجه فرنگی‌ها را شسته و خرد کنید و اگر دوست داشتید پوستش را بگیرید. بسته به مقدار گوجه فرنگی چند عدد پیاز مناسب انتخاب کرده و به صورت نگینی خرد کنید. حالا مقداری روغن داخل ماهی تابه بریزید و پیازها را داخل آن سرخ کنید. گوجه فرنگی‌های خرد شده را داخل قابلمه مناسبی بریزید و پیاز داغ را به آن اضافه کنید قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا گوجه‌ها مغز پخت شود. قابلمه را از روی

۵۰۰ پیشنهاد سر آشپز

مرغ کبابی کوبایی

شب‌های زمستان ممکن است بیشتر میهمانی و شب‌نشینی داشته باشید. اگر دوست دارید با غذایی متفاوت از میهمانان پذیرایی کنید این غذا را امتحان کنید.

مواد لازم برای چهار نفر:

مرغ نسبتاً کوچک (۱/۸ تا ۲/۱ کیلو)	یک عدد
سیر پوست کنده	۷ تا ۸ حبه
جعفری تازه	یک پیمانه
برگ نعناع تازه	یک چهارم پیمانه
پر تقال	یک عدد
لیمو	یک عدد
فلفل سبز	نصف
پونه کوهی خشک شده	یک قاشق غذاخوری
پودر زیره	۲ قاشق چایخوری
پودر پاپریکا و سیرین	یک قاشق چایخوری
پیاز	یک عدد
فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

باقیچی تیز مخصوص، استخوان پشت مرغ را تا گردن برش دهید و قسمت بریده شده را پایین قرار داده و با کف دست‌هایتان استخوان سینه را فشار دهید و آن را صاف کنید. سیر، جعفری، نعناع، آب و پوست رنده شده پر تقال و لیمو، فلفل سبز، پونه کوهی، پودر زیره،

۵۰۰ خانه داری

گوجه فرنگی چهار فصل است و در همه فصل‌ها می‌شود آن را تهیه کرد اما معمولاً در فصل زمستان کیفیت این سبزی پرخاصیت کمتر است و گوجه فرنگی‌ها پر لکه و شل هستند و به سرعت خراب می‌شوند. گوجه فرنگی بسیار پرکاربرد است و آنقدر در آشپزی‌هایمان جای خودش را پیدا کرده که نمی‌شود در این فصل از آن استفاده نکنیم و کنارش بگذاریم.

برای استفاده بهتر و نگهداری از این سبزی پرفرمدار چند راه وجود دارد که بد نیست آنها را بدانید. با استفاده از این روش‌ها در طول فصل زمستان که گوجه فرنگی همیشه در دسترس نیست و یا کمیاب است می‌توانید از آن‌ها برای تهیه املت و سایر غذاهایی که نیاز به گوجه فرنگی دارند استفاده کنید.

روش اول:

به اندازه مصرف و گنجایش فریزر خود گوجه فرنگی تازه تهیه کنید سپس آن‌ها را بشویید. می‌توانید پوست گوجه فرنگی‌ها را بگیرید و بعد خرد کنید. برای اینکه پوست گوجه فرنگی به راحتی جدا شود به مدت دو دقیقه گوجه را در آب جوش بیندازید سپس آن را از آب جوش خارج کرده و در آب سرد بگذارید چند لحظه بعد با چاقو و به راحتی پوست گوجه را جدا کنید.

گوجه‌ها را به میزانی خرد کنید که برای تهیه غذاها نیاز دارید. مثلاً برای تهیه املت می‌توانید هر گوجه را به چهار قسمت برش بزنید. گوجه فرنگی‌های خرد شده را در قابلمه مناسبی بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و اجازه دهید خوب بپزد سپس مقداری نمک بزنید. قابلمه را

رابطه تپش قلب و بیماری قلبی

هم باعث افزایش ضربان قلب می‌شود. در برخی از موارد بی‌خوابی، خستگی، اضطراب، سرماخوردگی و مصرف داروهای سرماخوردگی عامل ایجاد تپش قلب بوده‌اند اما خیلی از اوقات باید آزمایش‌های قلبی و غیر قلبی انجام دهیم تا به دلیل اصلی تپش قلب پی ببریم.

بالا رفتن تپش قلب برای خیلی‌ها نگران کننده است و سریع دنبال دارویی هستند که آن را کنترل کنند. بین مردم این فکر شکل گرفته که تپش قلب بالا نشانه بیماری قلبی است اما به گفته متخصصان قلب این باور غلط است و خیلی از اوقات تپش قلب علل غیر قلبی مانند کم خونی،



اما به هر حال اگر تپش بالای قلب زیاد اتفاق می‌افتد باید آن را جدی گرفت و برای تشخیص دلیل آن به پزشک مراجعه کرد. اگر تپش قلب با سرعت بالایی همراه باشد یا پایین و نامنظم باشد یا اینکه تپش باعث شود فرد تنگی نفس، درد قفسه سینه یا اختلال تعادل پیدا کند باید به فکر درمان بود.

تب و کم کاری‌های تیروئید و... دارد. تپش قلب یک علامت در بیماری‌هایی است که می‌تواند سیستم قلب و عروق را درگیر کند. این موضوع به این معنا نیست که هر بار قلب تند، کند یا نامنظم می‌زند فرد بیمار است. مثل اینکه سریع بالا رفتن از پله‌ها

سیگاری‌ها گوجه فرنگی و سیب بخورند



کسانی که سیگار می‌کشند باید بیشتر مراقب تغذیه خود باشند تا کمی از بیماری‌های ناشی از دخانیات به خصوص بیماری‌های ریوی پیشگیری کنند. میوه‌ها و سبزیجات در این زمینه بسیار موثر هستند و مطالعه جدیدی نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از گوجه فرنگی و میوه، به خصوص سیب، به بازیابی آسیب ریوی ناشی از سیگار کشیدن کمک می‌کند این مطالعه نشان می‌دهد رژیم غذایی ممکن است به ترمیم آسیب ریوی در افرادی که سیگارشان را ترک کرده‌اند کمک کند.

همچنین رژیم غذایی سرشار از میوه می‌تواند روند طبیعی پیرشدن ریه‌ها را کند کند.

در واقع کاهش طبیعی عملکرد ریه در طول یک دوره ۱۰ ساله در بین افراد سیگاری با رژیم غذایی سرشار از گوجه فرنگی و میوه به مراتب کندتر است.

محققان دریافتند افرادی که به طور میانگین بیش از دو گوجه فرنگی یا بیش از سه وعده میوه تازه در روز مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک گوجه یا کمتر از یک وعده میوه در روز می‌خورند، کاهش عملکرد ریه شان آهسته‌تر است.

محققان در مورد سایر منابع غذایی نظیر انواع غذاها و خوراکی‌های فرآوری شده حاوی میوه و سبزیجات (مثل سس گوجه فرنگی) نیز تحقیق کردند، اما تاثیر حفاظتی

را فقط در میوه و سبزیجات تازه مشاهده کردند

در این مطالعه همچنین مشخص شد روند کاهش عملکرد ریه تمامی افراد بزرگسال، از جمله افرادی که هیچوقت سیگار نکشیده بودند یا سیگار را ترک کرده بودند، با بیشترین مصرف گوجه فرنگی به مراتب آهسته‌تر بود.

عملکرد ضعیف ریه‌ها با ریسک مرگ ناشی از تمامی بیماری‌ها از جمله بیماری انسداد مزمن ریوی، بیماری قلبی و سرطان ریه مرتبط است.

عوارض لیزر روی پوست



لیزر پوست و مو چند سالی است طرفدار زیادی پیدا کرده و مخصوصا زنان زیاد سراغ آن می‌روند. اما این روش چندان بی‌ضرر هم نیست به خصوص اگر برای لیزر به مرز معتبر مراجعه نکنید. متخصصان پوست و مو می‌گویند سوختگی و آسیب به اعصاب و رگ‌ها از جمله صدماتی است که در استفاده از لیزر در مراکز غیر تخصصی به بدن وارد می‌شود و درمان‌های طولانی‌ای برای رفع آن نیاز است.

افرادی که می‌خواهند از خدمات لیزر استفاده کنند باید به مراکز مراجعه کنند که مورد تایید سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت و

درمان هستند اما متأسفانه دیده می‌شود در سالن‌های آرایشی، سالن‌های ورزشی و جاهای غیرمجاز این کار را انجام می‌دهند که بسیار هم خطرناک است. اگر دستگاه لیزر و اپراتور یا پزشکی که از آن استفاده می‌کند خوب باشند، آسیبی به پوست نمی‌رسد ضمن اینکه هدف لیزرها برای انجام کار مشخص است. به عنوان مثال برای از بین بردن موهای زائد، لیزر ریشه موها را هدف قرار می‌دهد و به جای دیگر نیز آسیب نمی‌زند. در از بین بردن لکه‌های پوستی هم همین رویه وجود دارد.

خطرات چهارزانو نشستن!



بسیاری از ما از کودکی یاد می‌گیریم چهارزانو بنشینیم، مخصوصا هنگام نشستن کنار سفره‌هایی که روی زمین پهن می‌شوند. اما باید بدانید این روش نشستن بی‌ضرر نیست و خطر ابتلا به ساییدگی مفصل زانو را همراه دارد. پزشکان معتقدند دو زانو و چهارزانو نشستن سبب غلط نشستن است و ایرانی‌ها را در معرض ابتلا به ساییدگی زانو قرار می‌دهد. در واقع نشستن چهار زانو ۹ برابر وزن کل بدن به زانو فشار وارد می‌کند. متأسفانه ساییدگی زانو قابل درمان نیست و داروهایی که برای بیماران مبتلا به ساییدگی زانو تجویز می‌شود، تنها جنبه کنترل کننده درد را دارد و در درمان قطعی آن نقشی ندارد. به هیچ روشی نمی‌توان مفصلی که دچار ساییدگی شده را به حالت اولیه بازگرداند.

برای پیشگیری از این مساله باید سبک نشستن را تغییر دهید. ضمن اینکه با نرمش صحیح زانو‌ها می‌توانید از بروز ساییدگی زانو پیشگیری کنید در مراحل اولیه می‌توانید با نگه داشتن زانو به مدت ۱۰ ثانیه به فاصله ۲۰ سانتی از سطح بدن به سمت بالا زانوهای خود را نرمش دهید.

راه‌های درمان نفخ معده



درد ناشی از نفخ را درمان می‌کند. همچنین جلوی اسپاسم روده را می‌گیرد.

استفاده از پد گرم‌زمانی که شکم‌تان درد می‌کند، می‌تواند یک حوله یا پد گرم به روی شکم‌تان بگذارید و جلوی انقباض‌های بیش از حد روده‌تان را بگیرید تا از درد شکم‌تان کاسته شود.

پرهیز از برخی از فیبرها: مصرف سبزیجات، جلوی یبوست را می‌گیرد اما موجب نفخ بیش از حد می‌شود.

سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، کلم بروکسل و کاهو، موجب نفخ و دل‌درد می‌شوند. بنابراین بهتر است هنگام وجود نفخ، از این نوع سبزی‌ها مصرف نکنید.

پرهیز از لبنیات: یکی از علائم اصلی عدم تحمل لاکتوز، نفخ است. اما ممکن است حتی مشکلی با لاکتوز نداشته باشید، اما دچار نفخ شوید.

بنابراین زمانی که نفخ دارید، از مصرف محصولات لبنی، تا مدتی پرهیز کنید.

نفخ شکم یکی از مشکلات ناراحت کننده معده است. عادت‌های اشتباه تغذیه‌ای معمولا باعث نفخ معده می‌شوند که با تغییر در آنها می‌توانید تا حدودی از بروز آن جلوگیری کنید. راه‌هایی هم برای درمان نفخ معده وجود دارد که چندان هم سخت نیستند.

نوشیدن آب: آب باعث می‌شود که غذاهای هضم نشده از مجرای گوارشی سریع‌تر عبور کنند و از منقبض شدن لایه‌های دیواره روده که موجب اسپاسم‌های دردناک می‌شود، پیشگیری می‌کند. هنگام نوشیدن آب، صحبت نکنید تا هوای اضافی وارد معده‌تان نشود.

البته حرف زدن موقع غذا خوردن هم موجب نفخ می‌شود. قدم زدن: هر وقت بر اثر پر خوری گرفتار نفخ شدید، کمی راه رفتن ملایم، مناسب است. این حرکت می‌تواند موجب خروج باد از مجرای گوارشی شود و از درد شکم نجات پیدا کنید. جای نگران: جای نگران با شل کردن ماهیچه‌های شکمی،

این کار کنار گذاشته‌اید و یا نمی‌توانید در یک جمع صمیمی و دوستانه بدون سرزدن به فیس بوک و تلگرام وقت بگذرانید شما در دسته بندی اولویت‌ها دچار مشکل اساسی هستید.

برای رهایی از وابستگی به این ابزارها فهرستی از علاقمندی‌هایتان را تهیه کنید و عزم‌تان را جزم کنید تا به جای وقت گذرانی در اینترنت یکی از مهم‌ترین کارهای زندگی‌تان را انجام بدهید. خودتان را وادار کنید که کتابی بخوانید یا فیلمی ببینید. فعالیت‌های جایگزین می‌توانند بسیار کوچک و ساده باشند اما وقت شما را بهتر پر کنند بدون اینکه باعث استرس، نگرانی و تنش شوند. هر روز یکی از این کارها و سرگرمی‌ها را پیدا کنید تا به جای وارد شدن به این شبکه‌ها انجامش بدهید. علاوه بر این هر روز سه وعده غذا بخورید، دوش بگیرید و مسواک بزنید. اگر شما دچار وابستگی شدید به فیس بوک و توییتر باشید ارزش این توصیه‌ها را می‌دانید چون به خوبی می‌دانید چطور سرگرم شدن در اینترنت، فرستادن ده‌ها توییت، لایک کردن و فرستادن پیام تا چه اندازه وقت‌گیر هستند و امور ساده زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

آیا دچار مشکلات عاطفی و احساسی شده‌اید؟

شبکه‌هایی مثل اینستاگرام و فیس بوک در ابتدا بسیار جذاب به نظر می‌رسند اما خیلی زود می‌توانند شما را دچار مشکلات روحی کنند. خواندن خبرهایی دردناک، استتوس‌های ناراحت کننده، جروب‌های دائمی پای پست دیگران و تماشای زندگی متفاوت دیگران بسیاری از افراد را دچار ناامیدی، ترس و یاس می‌کند. آیا این اتفاق‌ها برای شما افتاده است؟

- یک شب از شدت ناراحتی بخاطر یادداشت دوستان در فیس بوک نخوابیده‌اید؟
- یک نفر شما را مورد آزار اینترنتی قرار داده و تهدید و توهین کرده است؟
- یک نفر بدون اجازه عکسی از شما را در فیس بوک قرار داده و عصبانی‌تان کرده است؟
- بخاطر اظهار نظر تان مسخره شده‌اید؟

برای رهایی از مشکلات عاطفی و احساسی اجتناب ناپذیر در شبکه‌های مجازی، روابط خود را محدود کنید. صفحه شخصی‌تان را باز نگذارید و حریم خصوصی‌تان را حفظ کنید. افرادی که باعث آزارتان شده‌اند را به راحتی حذف کنید. به صفحات افرادی که باعث ناراحتی‌تان شده‌اند یا می‌شوند سرک نکشید. دوستی‌هایتان را تعریف کنید.

قبل از فرستادن و ثبت یادداشت همه جوانب آن را بسنجید. موقع مستی، یا تحت تأثیر جوی که در آن قرار دارید وارد صفحات اجتماعی نشوید. اگر یک سلب‌ریتی هستید فعالیت‌های مجازی‌تان را محدود کنید و قبل از هر عملی هشیارانه به کاری که می‌کنید فکر کنید. برای سلامت روانی شما گاهی لازم است که همه پیام‌ها را نخوانید و همه چیز را نبینید.

چطور عادت به شبکه‌های اجتماعی را کنترل کنید



• ریحانه دوستدار

پیوستن به شبکه‌های اجتماعی راهی است برای آنکه هویت خود را معرفی کنید. برای حفظ روابط اجتماعی خود این کافی نیست که فقط در تعامل با افرادی در زندگی واقعی خود قرار بگیرید حالا شما به تعاملات مجازی نیز نیاز دارید.

مجموعه‌ای از روابط اجتماعی مجازی به شما این امکان را می‌دهد تا آنچه هستید را به شکلی گسترده‌تر ارائه بدهید و از تعامل فراگیر با دیگران احساس بهتری پیدا کنید. با این حال ایجاد تعادل بین آنچه مجازی است و آنچه واقعی است که در زندگی واقعی و در تعامل با افراد حی و حاضر در زندگی‌تان تجربه می‌کنید کمی دشوار است.

گسترده‌ای و دسترسی آسان در تعاملات مجازی آنقدر جذاب و گیر است که می‌تواند هر کسی را گیر بیندازد. در ابتدا شما فقط برای معاشرت‌های ساده، انتشار بخشی از زندگی، افکار و احساسات‌تان وارد آن شدید اما ناگهان در می‌یابید که وابستگی شدیدی به آدم‌های مجازی پیدا کرده‌اید. اگر چه اعتیاد مجازی از نظر علمی یک اعتیاد شناخته شده نیست اما روان‌شناسان از این عبارت برای تعریف شدت وابستگی افراد به شبکه‌های مجازی و به طور کلی اینترنت استفاده می‌کنند.

آیا شما یک وابسته به اینترنت هستید

شاید لازم باشد که در ابتدا یادآوری کنیم که اعتیاد ویژگی‌های متعددی دارد: مقدار زمانی که صرف یک رفتار می‌شود، تأثیری که بر رفتارهای

دیگر می‌گذارد و اثرات منفی ناشی از آن بر بدنه زندگی مشخص کننده یک رفتار اعتیادآمیز است.

خوب است بدانید که هزاران فرد در سراسر جهان به شبکه‌های اجتماعی متصل هستند بدون اینکه این رفتار تبعات منفی و بدی برایشان داشته باشد. اما اگر شما کسی هستید که وابستگی خود را به این ابزارها مشاهده می‌کنید و به عنوان یک کاربر مجازی دچار مشکلاتی در احساسات، سبک زندگی، افکار و عادت‌هایتان شده‌اید من در این یادداشت چند پیشنهاد برای مقابله با آن را ارائه می‌کنم.

یادآوری می‌کنم که این پیشنهادها توصیه‌های پزشکی نیستند و اگر وابستگی شما به حدی است که کنترل بر احوالاتان را از دست داده‌اید مثلاً بخاطر مسائل طرح شده در این شبکه‌ها دچار استرس و نگرانی هستید، وسوسه چک کردن آن رهايتان نمی‌کند، نگران دنبال کننده‌هایتان هستید، هر کاری می‌کنید تا مطرح باشید، دچار بی‌خوابی یا عدم تمرکز هستید، افکارتان مشوش شده است و خود را در دام این شبکه‌ها می‌بینید برای حل مشکل خود نیاز به کمک‌های حرفه‌ای تری دارید که در این یادداشت به آن پرداخته نمی‌شود.

آیا وقت زیادی صرف شبکه‌های مجازی می‌کنید؟

قدم اول برای حل مشکلی که احساس می‌کنید وجود دارد این است که خود را در موقعیت ارزیابی کنید. چقدر زمان صرف این کار می‌کنید؟ برای سلامت کلی روان پیشنهاد روان‌شناسان این است که بیش از دو ساعت زمان در طول روز صرف سرگرمی

در اینترنت نشود. به طور کلی سرگرمی‌هایی مثل گشت و گذار در اینترنت و تماشای تلویزیون باید محدود به همین زمان باشد. اگر شما بیش از دو ساعت در روز وقت خود را صرف گشت و گذارهای اینترنتی می‌کنید و آن را واجب می‌دانید باید برنامه تازه‌ای برای خود مهیا کنید. مسأله این است که بتوانید بدون داشتن اینترنت (در صورتی که با آن کار و تحقیق نمی‌کنید) همچنان از زندگی روزمره خودتان لذت ببرید و دچار احساس بی‌قراری و از دست دادن نشوید. این برای کسی که به شبکه‌های مجازی عادت کرده است بسیار دشوار است.

به همین دلیل از شما انتظار نمی‌رود که یک روز را بدون آن بگذرانید. اما از همین حالا می‌توانید وضعیت خود را مدیریت کنید. این هدف را تعیین کنید و تلاش کنید تا بیش از این زمان هیچ اپلیکیشنی را باز نکنید. برای دستیابی به این هدف زمان‌های مشخصی در طول روز و شب تعیین کنید. مثلاً یک ساعت در صبح و یک ساعت در میانه یا پیش از وقت شام وارد شبکه اجتماعی مورد علاقه‌تان بشوید.

آیا این ابزارها خیلی برایتان مهم هستند؟

از خودتان پرسید فیس بوک یا اینستاگرام چقدر برایتان مهم هستند؟ آیا آنها در مقایسه با کار، ورزش، معاشرت‌های دوستانه و یا خوابیدن مفیدتر و سرگرم‌کننده‌تر هستند؟

اگر این شبکه‌ها در بالای فهرست علاقمندی‌های شما قرار گرفته‌اند باید مشکل را بسیار جدی بگیرید. اگر فعالیت‌های دیگر را بخاطر

۵۵۵ توصیه‌های روانشناسی

گاهی از کار فاصله بگیرید

فاصله نگرفتن از کار، درس و زندگی روزمره می‌تواند باعث ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی مانند استرس، پرخاشگری، کم‌خونی شود. در واقع انجام همزمان چند کار بدون در نظر گرفتن زمانی برای استراحت و رفع خستگی می‌تواند باعث ابتلای افراد به بیماری‌های جسمی و روحی، چون استرس، پرخاشگری، بالا رفتن فشارخون، کم‌خوابی و بد خوابی، لاغری یا چاقی، ریزش مو و اضطراب شود. افرادی که در زمان تعطیلات و رفتن به مسافرت هم با استفاده از رایانه و تلفن همراه با محل کار خود در ارتباط هستند علاوه بر اینکه از مسافرت لذت نمی‌برند، دچار خستگی و کسالت بیشتری هم می‌شوند.



پس برای بهبود کیفیت سلامت جسمی و روحی بین درس، کار و استراحت حد و مرز معقولی در نظر بگیرید و بازه‌های زمانی هرچند کوتاه را به استراحت و رفتن به مسافرت اختصاص دهید. در بازه زمانی آخر هفته و تعطیلات به کار فکر نکنید و به انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود بپردازید و به ذهنتان اجازه آرامش و جایگزینی اطلاعات دهید. ضمن اینکه وقت‌های آزاد و اوقات فراغت خود را کمتر در فضای مجازی سپری کنید.

۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

محیطی شاد برای خودتان بسازید



داشتن محیطی شاد و با نشاط در خانه نیاز به تلاش هر دوی شما یعنی زن و شوهر دارد. چنین محیطی هم باعث تحکیم روابط و هم افزایش انرژی در خانه می‌شود. زنان بهتر است از رفتارهایی مثل مقایسه کردن همسر با دیگران پرهیز کنند چون این رفتار احساس حقارت می‌آورد. بهتر است به عنوان زن به فعالیت‌هایی مانند تماشای اخبار، خواندن روزنامه و حل جدول، تماشای فوتبال و... علاقه نشان دهید یا حداقل از آن شکایت نکنید و به سلايق همسر احترام بگذارید. هیچ وقت صریح و جهت‌دار پشت سر خانواده‌اش سخن نگوئید. مردان هم باید تلاش کنند نکاتی مثل توجه به جزئیات و توجه تلاش‌های همسر در خانه را بیشتر رعایت کنند. هرچند وقت یکبار بی‌هیچ دلیل خاصی برای همسران گل یا هدیه‌ای بخرید، دستايش را بپذیرید و... باور کنید همین کارهای به‌ظاهر کوچک، باتری همراه زندگی‌تان را حسابی شارژ می‌کند. بخشی از مشکلات عاطفی خانم‌ها با درد دل و صحبت حل می‌شود، هر وقت همسر تان برای شما مشکلتش را بیان می‌کند، حرف او را قطع نکنید. هر چند وقت یکبار این جمله جادویی را بر زبان بیاورید: «چقدر امروز زیبا شدی» باور کنید خود این جمله معجزه می‌کند.

آنچه باید درباره افسردگی کودکان بدانید

• ریحانه دوستدار

افسردگی در کودکان غیرممکن نیست. افسردگی مثل هر بیماری دیگری می‌تواند کودک را درگیر کند. یک کودک سه‌ساله می‌تواند مثل هر فرد بزرگسالی دچار افسردگی شود.

افسردگی حتی در کودکان نوپا نیز دیده می‌شود؛ کودکی که بی‌وقفه گریه می‌کند، مشکلات تغذیه دارد، بی‌حال است و واکنش‌های مناسب نشان نمی‌دهد ممکن است دچار افسردگی باشد. با نشانه‌های افسردگی در کودکان آشنا شوید تا به موقع آن را تشخیص بدهید و برای درمان اقدام کنید.

علائم و نشانه‌ها افسردگی کودکان

علائم افسردگی در کودکان شبیه افراد بزرگسال نیست. کودکان و نوجوانان در دوران افسردگی احساس بی‌قراری، خستگی می‌کنند و دچار دردهای جسمی مثل دل‌دردهای عصبی می‌شوند. کودک افسرده در بیشتر اوقات کسل و بی‌حوصله است و نسبت به هیجان‌های زندگی بی‌علاقه است. بازی را دوست ندارد و از فعالیت‌های اجتماعی و همراهی با دوستان در مدرسه و جمع‌ها فراری است. کودکی که افسرده شده است کارهای مورد علاقه‌اش را رها می‌کند و تنهایی را ترجیح می‌دهد.

کودک احساس ناامیدی را در جملاتش نشان می‌دهد «من بدم» و «من هیچ کاری بلد نیستم» «من نمی‌توانم».

افسردگی روی طرز فکر کودک تاثیر می‌گذارد و ارزش‌های فردی او را زیر سؤال می‌برد. او فکر می‌کند «بی‌ارزش» است و کسی دوستش ندارد. آدم بی‌مصرف و احمقی است و از عهده هیچ چیز بر نمی‌آید.

تغییر رفتار نشانه دیگری از افسردگی در کودک است. کودکی که همیشه در مدرسه موفق بوده است یک‌دفعه نمراتش پایین می‌آید. او بازی کردن با اسباب‌بازی‌هایی که بسیار دوستشان داشت را رها می‌کند و بیش از اندازه می‌خواهد.

او ممکن است خودش را پنهان کند و گوشه‌گیر شود. کودکان نوپایی که افسرده هستند وقتی غمگین می‌شوند خود را در اتاق پنهان می‌کنند و از بودن در جمع‌های خانوادگی و دوستانه و فعالیت‌های اجتماعی گریزان هستند. کودک ممکن است یک پناهگاه برای امنیت و آرامش خودش داشته باشد و خود را در پستیویی از چشم دیگران پنهان کند.

اگر این نشانه‌ها را در کودکان می‌بینید برای بهبود بیماری از این راهکارها استفاده کنید.

به رفتار کودک بیشتر توجه کنید

آیا روزگار سختی بر کودکان می‌گذرد؟ یا این حالت‌ها واکنشی نسبت به چند روز بد است؟ اگر کودکان بیش از اندازه غمگین، ناآرام و بی‌قرار است و بیشتر از دو هفته است که بد غذا می‌خورد و رفتارهایش تغییر کرده است او افسرده است و باید رفتارهایش را بیشتر زیر نظر بگیرید. کودک را برای معاینه کامل و بررسی‌های کامل نزد پزشک



ببرید علائم و نشانه‌های افسردگی با بیماری‌های دیگری همسان است. دیابت، کم‌خونی، عفونت و بیماری‌های جسمی دیگر می‌تواند عوارضی مثل علائم افسردگی داشته باشند. اولین گام برای تشخیص و درمان معاینه و بررسی کامل سلامت جسمی کودک است.

سلامت روانی کودک را بررسی کنید

اگر این نشانه‌ها، عوارض بیماری جسمی نیست کودک را برای بررسی سلامت روانی نزد روانپزشک و روانشناس کودک ببرید. بهترین راه برای تشخیص افسردگی کمک از روانشناس کودک برای بررسی سلامت روانی است. روانشناس به شما کمک می‌کند مسائل و نگرانی‌های کودک را بفهمید و بیماری کودک را درست تشخیص بدهید. کودک ممکن است دچار یکی از انواع اختلال‌های روحی باشد و نشانه‌های افسردگی نیز داشته باشد. درک و تشخیص نوع بیماری و شدت و میزان افسردگی برای درمان و کنترل بیماری ضروری است. پس اگر نشانه‌هایی از اختلال روانی در کودکان می‌بینید برای درمان کودک اقدام کنید.

به فکر درمان جدی باشید

افسردگی خود به خود درمان نمی‌شود. این یک بیماری مزمن است که اگر مراقبت و درمان نشود همیشه‌گی خواهد بود. اگر به کودکان غر بنید نادیده‌اش بگیرید و انکارش کنید او درمان نخواهد شد. رفتار درمانی و مشاوره و استفاده از دارو برای درمان ضروری است. گفتگو با مشاور و رفتار درمانی با نوجوان برای درمان ضروری است و مصرف دارو برای درمان نیز متناسب با شدت بیماری

هم می‌ریزد و کودک نمی‌تواند اتفاق‌های بعدی را پیش بینی بکند. اگر تغییر مهمی در زندگی کودک رخ داده است ابتدا مطمئن شوید او توانسته با این تغییرات همراه شود و آنها را پذیرفته است، نگران نیست و روند زندگی‌اش مختل نشده است.

عادت‌هایی مثل زمان مشخص خواب، زمان مشخص برای غذا خوردن، درس خواندن و بازی کردن کودک را از سردرگمی و پریشانی ایمن می‌کند و کودک کمتر نگران خواهد بود. به کارها و رفتارهای خوب کودکان توجه کنید. کودک را برای کارهای خوش تحسین کنید و او را در مسیر فکرها و ایده‌های مثبت تشویق کنید. دستاوردها و موفقیت‌های کودک را برجسته کنید. به جای اینکه روی ناتوانی‌های انگشت بگذارید به توانایی‌ها و استعداد‌های کودک توجه کنید. همان‌قدر که برای کودک محدودیت‌های ضروری فراهم می‌کنید به او فرصت و امکان تجربه بدهید. همیشه در دسترس باشید. کودک شاد مطمئن است که پدر و مادر و افرادی که از او مراقبت می‌کنند همیشه در اختیار او هستند. چیزهایی مثل آغوش مادر، وقت گذاشتن برای حرف زدن باهم، کمک‌های پدر در درس خواندن، کمک کردن در شام به کودک احساس اطمینان می‌دهد در کنار کسانی است که دوستش دارند و به او توجه می‌کنند.

احساس رهایی، خلا و کمبودهای عاطفی ناشی از بی‌توجهی دلالی برای افسردگی و بیماری‌های روحی در کودکان هستند.

احساسات کودک را درک کنید. به کودک بگویید متوجه احساسات و هیجانات روحی اش هستید و تغییرات خلقی‌اش را می‌فهمید. دردها، آسیب‌ها، ناامیدی‌ها و رنج‌ها واقعی هستند. به جای اینکه به کودک بگویید همیشه، همه چیز خوب است به او اطمینان بدهید احساسات منفی طبیعی هستند و او باید یاد بگیرد از این احساس‌ها عبور کند. به او بگویید «من می‌دونم تو ناراحتی و الان خیلی غمگینی اما همه چیز بهتر می‌شه»

درگیری‌ها و تنش‌ها را کم کنید. کودکانی که در خانواده‌های پر تنش و پر اختلاف زندگی می‌کنند بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. آنها نمی‌توانند خانه را ترک کنند و همیشه در معرض این تنش‌ها و اختلاف‌ها قرار دارند. آنها در تکرار این شرایط دچار ترس، اضطراب و خشم پنهان می‌شوند و ادامه این روند باعث افسردگی کودکان می‌شود.

اگر شما یا همسران و یا یکی از اعضای خانواده با دیگران سازگاری ندارید، یا یکی از شما دچار افسردگی یا اختلال‌های روانی دیگری هستید باید برای حل مشکلات و درمان بیماری اقدام کنید. یادتان باشد مشکلات روانی و رفتاری و اختلاف‌ها و تنش‌های شما تاثیر مستقیم یا ضمنی بر کودکان می‌گذارد و سلامت روانی و جسمی او را نیز به خطر می‌اندازد. هرگز طوری رفتار نکنید که کودک خودش را مسئول مشکلات شما بداند. بدون شک او بی‌گناهی‌ترین فرد درگیر در خانواده است که از رفتار اعضای خانواده‌اش تاثیر می‌گیرد.

۰۰۰ روانشناسی کودک

خطرات بلوغ زودرس برای دختران

آمار بلوغ زودرس بین دختران بالا رفته است. یکی از مسائل نگران کننده در این رابطه این است که بلوغ زودرس می‌تواند بر سلامت روان آنان تاثیر منفی داشته باشد. دخترانی که پیش از موعد و در حدود سن هفت سالگی با پدیده بلوغ زودرس مواجه می‌شوند، بیشتر احتمال دارد دچار افسردگی و رفتارهای غیراجتماعی شود و دوران نوجوانی بیشتر به لحاظ روان‌شناختی آسیب‌پذیر هستند. دخترانی که پیش از موعد و



در حدود سن هفت سالگی با پدیده بلوغ زودرس مواجه می‌شوند، بیشتر احتمال دارد دچار افسردگی و رفتارهای غیراجتماعی شود. در دخترانی که بلوغ زودرس داشته‌اند عزت نفس پایین و تصویر بدنی نادرست نیز مشاهده می‌شود و آنها مشکلات دیگری چون کاهش دوستی در مدرسه و اعتماد به نفس پایین هم دارند. شروع زود هنگام دوره قاعدگی یکی از نشانه‌های بلوغ زودرس است و علت این مساله هنوز مشخص نیست. روش تایید شده‌ای هم برای جلوگیری از بلوغ زود هنگام وجود ندارد. هر چند برخی بررسی‌ها حاکی از آن است که چاقی یا قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

۰۰۰ بچه‌ها و پانته‌ها

پوسیدگی دندان بچه‌ها را جدی بگیرید

پوسیدگی دندان در کودکان باید جدی گرفته شود. متخصصان می‌گویند کودکانی که دارای دندان پوسیده هستند باید هر ۳ تا ۴ ماه یکبار وضعیت سلامت دندان‌هایشان و میزان پوسیدگی در آنها توسط دندانپزشک بررسی شود. کودکانی که پوسیدگی دندان ندارند هم باید هر شش ماه یکبار توسط دندانپزشک وضعیت دندان‌هایشان مورد بررسی قرار بگیرد تا در صورت مشاهده پوسیدگی اقدامات درمانی به موقع انجام



شود. مصرف شکلات، نوشابه و انواع فست فود در کودکان و نوجوانان آمار پوسیدگی‌های دندانی را در آنها افزایش می‌دهد. بهتر است برای پیشگیری از این موضوع میان وعده سالم مثل میوه و خشکبار را برای کودکان در نظر بگیرید. اگر هنوز دندان‌های کودک تان شیرین است و پوسیده شده فکر نکنید این دندان‌ها به دلیل اینکه می‌افتند چندان مهم نیستند. این پوسیدگی‌ها می‌توانند باعث عفونت لثه در کودک شوند و به لب آسیب برسانند. ضمن اینکه کودک دیگر توانایی درست غذا خوردن و گاز گرفتن مواد غذایی را نخواهد داشت. یادتان باشد بعد از یک سالگی کودک، مصرف شیر شبانه به خصوص با شیشه شیر می‌تواند پوسیدگی دندان در کودکان را افزایش دهد و در واقع پوسیدگی سریع پیشرونده همراه داشته باشد.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۵ دی ماه ۱۳۵۶ (برابر با ۲۵ محرم ۱۳۹۸، ۵۱ ژانویه ۱۹۷۸) نقل شده است.

مناسبات فرهنگی ایران-ترکیه و پاکستان توسعه می یابد

عصر دیروز مراسمی در موسسه فرهنگی آر-سی - دی در محل انجمن فرهنگی ایران و ترکیه برگزار شد. در این مراسم که در چارچوب همکاری های فرهنگی آر-سی - دی صورت گرفت احمد مینائی دبیر کل همکاری عمران منطقه ای آر-سی - دی قیاس الدین احمد سفیر پاکستان و رحمی گمروک اوغلو سفیر ترکیه در دربار شاهنشاهی - تیمسار ارفع رئیس انجمن فرهنگی ایران و ترکیه - محمد علی مایلی مدیرکل روابط بین المللی وزارت فرهنگ و هنر و گروهی از کارمندان عالی رتبه آر-سی - دی شرکت داشتند.

جمشید آموزگار دبیر کل حزب شد

کنگره فوق العاده حزب رستاخیز ملت ایران دیروز پس از انتخاب آقای جمشید آموزگار نخست وزیر به سمت دبیر کل حزب و تصویب قطعنامه به کار خود پایان داد.

بعد از ظهر دیروز کنگره کار خود را با سخنان نمایندگان شهرستان ها و طبقات مختلف آغاز کرد سپس داریوش همایون عضو دفتر سیاسی گزارش کمیسیون اساسنامه را ارائه داد «جدآگاه چاپ شده است» پس از گزارش اساسنامه چهار نفر در مورد مواد مختلف آن صحبت کردند.

دانمارک از ایران عذر خواهی کرد

وزیر خارجه دانمارک صبح امروز قبل از ترک تهران در فرودگاه مهر آباد گفت: که با عذر خواهی رسمی دولت دانمارک درباره واقعه حمله به سفارت ایران در کپنهاک امیدوار است که طی هفته آینده تحریم صادرات دانمارک به ایران از جانب بازرگانان ایرانی لغو شود. وزیر خارجه دانمارک که صبح دیروز به تهران آمد در شرفیابی به حضور شاهنشاهی پامی از جانب علیاحضرت ملکه دانمارک و دولت این کشور به حضور ملوکانه تقدیم کرد.

وی همچنین در ملاقات هائی با جمشید آموزگار نخست وزیر و عباسعلی خلعتبری وزیر امور خارجه نیز مذاکراتی انجام داد.

ایران در رشته بازی های آسیائی شرکت می کند

هیئت رئیسه کمیته ملی المپیک و کمیته تشکیلاتی شرکت ورزشکاران ایران در هشتمین دوره بازی های آسیائی دیروز تشکیل شد.

در این جلسه تیمسار نادر جهانبانی دبیر کل سازمان ورزش، اصغر پیروی دبیر کل کمیته ملی المپیک و کامبیز آتابای - امیرامین - دکتر محمد توکل - بیژن جهانبانی - هوشمند الماسی - مسعود برومند - جواد کلهر - داود نصیری و هوشنگ دیده بان شرکت داشتند.

بر اساس تصمیماتی که اتخاذ شد، هیئت رئیسه کمیته ملی المپیک و کمیته تشکیلاتی شرکت ورزشکاران ایران متفق القول رأی به شرکت ورزشکاران ۹ رشته در هشتمین دوره بازی های آسیائی بانکوک دادند.

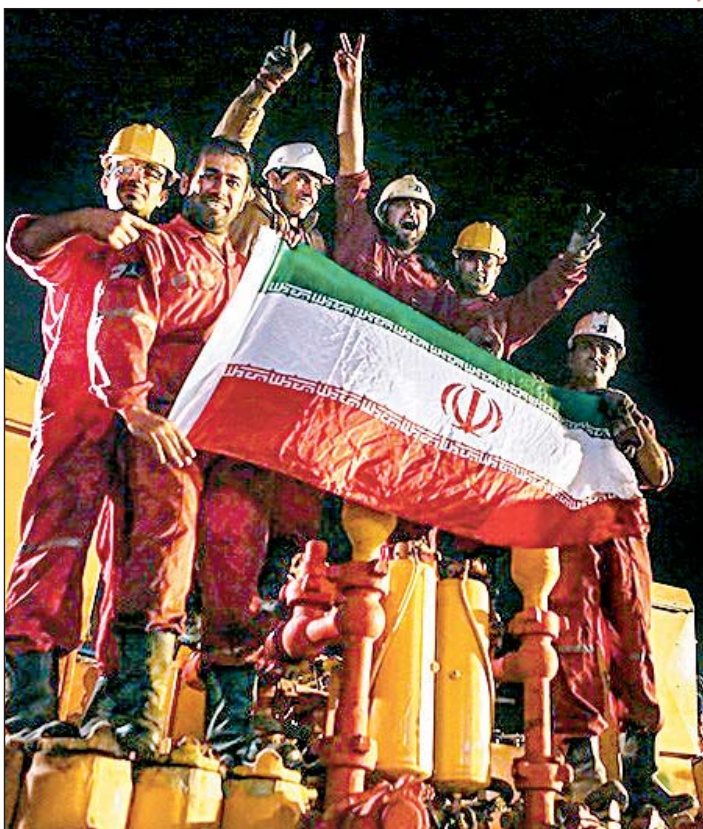
ایران یکی از مراکز بزرگ خبری جهان شد

یکی از موضوعاتی که در طول سفر جمعی کارتر به تهران توجه نمایندگان رسانه های گروهی بین المللی را به خود جلب کرد تبدیل تهران به یکی از مهمترین مذاکره خبری جهان می باشد. بسیاری از روزنامه نگارانی که به همراه رئیس جمهور امریکا به تهران آمدند از دیدن تعداد نمایندگان دائمی و ساکن و تعداد زیادی از خبرنگاران مطبوعات و شبکه های رادیو و تلویزیونی معتبر جهان در پایتخت تعجب کردند. یکی دو هفته اخیر تهران میزبان دو رئیس جمهوری از کشورهای سوماتالی و ایالات متحده و یک پادشاه (ملک حسین) از نزال ضیاء الحق رئیس حکومت نظامی پاکستان بوده است و قرار است تا هفته آینده کورت والدهایم دبیر کل سازمان ملل متحد نیز راهی تهران گردد.

سفر وزیر خارجه ژاپن به تهران

طبق گزارش رویت «سونائو - سونودا» وزیر خارجه ژاپن بزودی به ایران سفر خواهد کرد - کسرد مقامات وزارت خارجه تأیید کردند که وزیر خارجه ژاپن برای انجام یک سفر خصوصی به تهران خواهد آمد. وزیر خارجه ژاپن قرار است که از چند کشور خاورمیانه دیدن کند. هدف این سفر توسعه روابط دوستانه ژاپن با کشورهای خاورمیانه است.

قاب امروز



شادی متخصصان ایرانی در مهار آتش میدان نفتی رگ سفید / عکس از: مصطفی غلام نژاد

سرایه

پند بزرگان

کشتند مرا که از تو پاکنده شوم

غم نیست اگر بر درت افکنده شوم

تو چشمه حیوانی و من ماهی خضر

هر گره که به تو باز رسم زنده شوم

خاقانی

۲ گوش داریم و فقط یک زبان، برای اینکه بیشتر بشنویم و کمتر بگویم.

دیوژن

- خوشبختی مانند پروانه ای است. اگر او را دنبال کنی از شامفرار می کنی و اگر آرام بنشیند روی سر شما خواهد نشست.

دیویدیهوم

۲۴ زن حکمران کرمان و فارس شدند

آباقا خان ایلخان مغول ایران ششم ژانویه ۱۲۷۰ میلادی ضمن انتصابات خود، دوزن را حکمران دو ایالت بزرگ ایران کرد؛ آبش خاتون حکمران فارس و ترکان خاتون حکمران کرمان شد. ترکان خاتون از قراختایی ها و آبش خاتون از خاندان اتابکان فارس بود. در انتصابات این روز، مقام صاحب دیوانی (معادل بزرگ وزیر، بدون اختیارات نظامی) به شمس الدین محمد جوینی و سه هزار سوار و چند توپ رهسپار تهران خواهد شد تا محمدعلیشاه را بیرون راند. صمصام به قولی که داده بود وفا کرد. حاکم وقت اصفهان از ترس صمصام، همان وقت به کنسولگری انگلستان پناهنده شد! سواران صمصام در حومه تهران به مشروطه طلبان شمال که از گیلان و مازندران و از طریق قزوین آمده بودند پیوستند و تهران را تصرف و محمدعلیشاه را به سفارت روسیه فراری دادند و برکنار کردند.

ایجاد انجمن نجات مشروطیت در اصفهان

در پی لغو مشروطیت از سوی محمدعلی شاه، ۱۶ دی ماه ۱۲۸۸ نجفقلی صمصام بختیاری در اصفهان «انجمن نجات مشروطه» تأسیس کرد و اعلام داشت که با سه هزار سوار و چند توپ رهسپار تهران خواهد شد تا محمدعلیشاه را بیرون راند. صمصام به قولی که داده بود وفا کرد. حاکم وقت اصفهان از ترس صمصام، همان وقت به کنسولگری انگلستان پناهنده شد! سواران صمصام در حومه تهران به مشروطه طلبان شمال که از گیلان و مازندران و از طریق قزوین آمده بودند پیوستند و تهران را تصرف و محمدعلیشاه را به سفارت روسیه فراری دادند و برکنار کردند.

نخستین قانون تعدیل مال الاجاره در ایران

نخستین قانون تعدیل مال الاجاره در ایران که اول دیماه ۱۳۱۷ خورشیدی در ۹ ماده به تصویب مجلس رسیده بود از ۱۶ دی ماه در شهر تهران به اجرا در آمد و حاکم بر روابط مالک و مستاجر شد. این قانون با اندکی تفاوت، مشابه قوانینی بود که در بسیاری از کشورها اجرا می شد. قانون تعدیل مال الاجاره ایران به مرور زمان کم رنگ شد.

کشف سازمان جوانان حزب توده

در این روز در سال ۱۳۳۳ خورشیدی روزنامه های تهران خبردادند که سازمان جوانان حزب توده که آن را شبکه ای سراسری و بسیار گسترده توصیف کرده بودند اوایل دیماه کشف و گردانندگان آن شناخته شده و پاره ای از آنان دستگیر شده اند.

www.iranianshistoryonthisday.com

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

ادعا نامه دادستان	آهنگساز معروف انتریشی	مطالعه اجمالی فراوان	باغ وحش بیگانه چوب تراش	بی جنبش دعایی مشهور	از عدد درون ریز بدن
۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷
۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱
۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶
۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱
۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲
۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳
۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴
۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵
۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷
۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸
۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹
۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱
۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲
۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳
۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴
۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵
۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶
۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷
۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸
۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹
۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰
۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱
۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲
۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳
۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴
۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵
۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶
۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷
۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸
۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹
۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰
۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱
۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲
۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳
۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴
۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵
۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶
۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷
۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸
۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹
۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰
۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱
۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲
۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳
۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴
۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵
۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶
۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷
۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸
۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹
۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰
۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱
۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲
۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳
۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴
۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵
۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶
۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷
۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸
۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹
۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰
۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱
۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲
۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳
۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴
۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵
۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶
۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷
۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸
۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

حل

۴۶۰۵

سودوکو

۲۰۹۳

۲	۴					۷		۹
		۵	۹			۳	۶	
					۹			۸
		۴	۹	۳				
	۳		۸	۲	۵		۹	
			۴	۷		۸		
۵			۶					
	۷	۳				۵	۱	
۹		۶					۸	۲

۷	۱	۹	۵	۲	۳	۴	۸	۶
۴	۸	۶	۷	۱	۹	۵	۲	۳
۵	۲	۳	۴	۸	۶	۷	۱	۹
۹	۷	۱	۳	۶	۵	۲	۴	۸
۲	۵	۴	۹	۷	۸	۳	۶	۱
۳	۶	۸	۱	۴	۲	۹	۷	۵
۸	۹	۷	۲	۳	۱	۶	۵	۴
۱	۴	۵	۶	۹	۷	۸	۳	۲
۶	۳	۲	۸	۵	۴	۱	۹	۷

حل ۲۰۹۲